

سلسلة الحياة الزوجية 7

سيدتي

الغيرة والشك بين الزوجين

إبراهيم الفاعوري





سلسلة الحياة الزوجية ——————— الجزء السابع

سيدتي

الغيرة والشك بين الزوجين

جمع وإعداد

إبراهيم محمد الفاعوري





دار يافا العلمية للنشر والتوزيع

دار مكين للنشر والتوزيع

٣٠٦,٨

الفاعوري، إبراهيم محمد

سلسلة الحياة الزوجية / إعداد إبراهيم محمد

الفاعوري ._عمان : دار يافا العلمية، ٢٠٠٦

(   ) ص.

ر.إ : (١٤١٣/٦/٢٠٠٦)

الواصفات : الزواج// الأسرة // المجتمع المدني // الحياة

الأجتماعية // العلاقات الداخلية /

الطبعة الأولى ٢٠٠٦





دار يافا العلمية للنشر والتوزيع دار مكين للنشر والتوزيع

الأردن – عمان – الأشرفية

تلفاكس ٤٧٧٨٧٧٠ ٦ ٠٠٩٦٢

ص.ب ٥٢٠٦٥١ عمان ١١١٥٢ الأردن

E-mail: dar_yafa@yahoo.com

المقدمة

عندما تحلّ الغيرة في بيت الزوجية يحلّ الخلاف المتفجر بين الزوجين، وبعض هذا الخلاف قد يؤدي إلى ما لا تحمد عقباه من خراب البيوت وتشتت الأسرة، والعياذ بالله.

ولكن رغم هذا يكاد الأزواج أن يجمعوا على أن الغيرة الخفيفة ضرورية للحياة الزوجية، وأن حياة الزوجين بدون غيرة كل منهما على الآخر هي أشبه بالطعام الذي ينقصه اللمح، لا يستسيغه المرء.

إذن كيف نوفق بين هاتين الحقيقتين؟ وكيف تكون الغيرة من النوع الخفيف غير المدمر؟ ...

المرأة وحدها تعرف الطريق إلى هذه المعجزة، هذا هو الواقع، أليس بيدها زمام الأسرة ووسائل إسعادها أو إشقائها؟ ... إذن فالغيرة قد تكون وسيلة إلى السعادة إذا أرادت الزوجة ذلك، وقد تكون أداة هدم للأسرة وخراباً للبيت.

بحكمة حواء الخالدة تستطيع الزوجة أن تتحكم بأعصابها إذا تجاذبتها نوازع الغيرة على زوجها من امرأة أخرى فتضغط على شعورها قبل أن تبدأ بسيول المعاتبة، ولو للحظات فقط، عند ذلك تكون لحظة التوتر قد زالت ويكون العقل قد تدخل وقال كلمته في موضوع الغيرة التي هي دائماً تحتل أعلى مراتب السخف والتفاهة.

تثبت المرأة تعقلها وحكمتها عندما تنتصر على لحظات الخطر وتجتاز فترة التوتر الذي ينذر بالانفجار. عند ذلك يفتح لها العقل أبواباً من المعرفة والإدراك ويخاطبها بوضوح وصفاء بأن الخير هو في ما صنعت

وأنها كفؤ لبناء الأسرة السعيدة وأن الغيرة ليست إلا معنىً مرادفاً للتفاهة وخراب البيوت إذا اشتدت وقويت.الزوجة وحدها هي التي تجعل من الغيرة ملحاً للحياة الزوجية يزيد من لذة طعمها إذا استعملتها برقة ولطف وبالتلميح أكثر من التصريح وبلهجة هي بين الجد والمزح وبدون تجهم وعبوس، بل بابتسامة وصوت هادئ يشعر الزوج بحرصها عليه وحبها له، ولكن بدون تلك الأسلحة النارية من الصياح والانفجارات التي تطوح بشعور الكثيرات ساعة غيرتهن على أزواجهن فينعكس المعنى المطلوب من الغيرة، ولا تعود ملحاً يكمل لذة الطعام بل يصبح كالفلفل الحارق أو كالسم القاتل الذي يبدد كل المعاني الجميلة البناءة في الحياة الزوجية.

ـ ليس الزوج سلعة:

الزوجة التي تظن أن زوجها سلعة بيدها تتصرف به كيف تشاء وكما توحي إليها أنانيتها أو جهلها، إنها امرأة خطرة ولا شك، ليس على زوجها فقط بل على الحياة الاجتماعية وعلى مستقبل النشء. فالحياة الاجتماعية لا يمكن أن تستقيم وتثمر بأسر مشتعلة بنار الخلاف بفعل زوجة جاهلة يسيطر عليها التحكم والغباء.

والعكس هو الصحيح، لو أدركت الزوجة هذا، وبقليل من الروية تدرك أيضاً كم تسبب لزوجها من تعاسة وهي تحاسبه على حركاته وسكناته ونظرته إلى الجارة وكلمته للقريبة أو الزائرة للأسرة وتأخره عن الرجوع إلى البيت متهمة إياه بأنه كان على ميعاد مع امرأة أخرى. وما أشقى هذه الأسرة إذ ترمي الزوجة زوجها بارتيابها بصديقة لها تتردد على

البيت أو لسماعها واستجابتها لدسّ جارة لها تتهم زوجها المسكين كما يصور لها خيالها المريض أو نفسها المجرمة. وإن من الواجب أن تضع المرأة أمام عينيها خطأ حدسها، متصورة نفسها مكان زوجها البريء، فهل كانت ستحتمل هذا الجحيم من المناقشات والتهم؟ ... إن الإنصاف يفرض عليها محاكمة نفسها بهذا الشكل.

بعض الجاهلات يذهبن إلى أكثر من هذا، إنهن يحاسبن أزواجهن حتى على ماضيه بل وأكثر من ذلك حتى علا أحلامه وهو نائم أيضاً، فتجد الزوجة الجاهلة فرصة للإمساك بخناق زوجها تسأله بهياج وثورة عن المرأة التي سمعته يذكر اسمها وهو نائم.

هذا النوع من النساء موجود بكثرة وهن يأبين الاستماع لصوت العقل والمنطق. فلقد طمست الغيرة العمياء كل معالم العقل عندهن وأصبن مخلوقات خطرات على المجتمع وعلى أنفسهن بالدرجة الأولى، إذ أن الرجل لن يصبر عليهن طويلاً.ولابدّ لنا ونحن نتكلم عن الغيرة التي تدخل حياة الزوجة وتحتل نفسها، لابد أن نمر بغيرة الزوج، التي هي أكثر خطراً على الحياة الأسرية فيما لو وقعت بشكلها الخطر، أن الرجل لا يستسلم للوساوس والترهات كما تفعل المرأة، فإنه يعمل عقله دائماً بعمق ودقة في هذه الحال، بخلاف المرأة العاطفية، كما أن حياته بين عمله والمجتمعات التي يندمج فيها تمنع أي وسواس من دخول نفسه إطلاقاً بخلاف المرأة العاطفية التي يصور لها خوفها أنه سيطير من حياتها، فتخاف على أسرتها من أن تضيع بغير هذا الأب الغالي.ولا بأس من أن أعطيك بعض الأمثلة على هذا قبل أن نعود إلى محاسبة الزوج على ذنوب يرتكبها في مجال الغيرة.

ـ المتهمات البريئات:

هذه النساء الفاضلات البريئات الغافلات اللواتي يحلو للزوجة المهووسة بوهم الغيرة أن تدمرهن دون أن يدرين من أين نزل بهن هذا البلاء. فترى صديقة الطفولة للزوجة قد فاجأتها هذه الزوجة بمقاطعتها ومنعها من دخول بيتها بعد ذلك، هكذا بغير سبب غير قيام شيطان الغيرة فجأة بدوره في مخيلتها أو إحدى الجارات لهذه الزوجة لغرض في نفسها.

وكذلك ترى هذه الزوجة قد قاطعت رفيقاتها في العمل والكثيرات من معارفها، بل وحتى أخواتها إذا لفت نظرها بعض ما يثير شيطان غيرتها ووساوسها من جمال شكل أو شخصية، بل أن هناك من الزوجات مَن يُثرن بغيرتهن حتى من العجائز إذا مدح أزواجهن بعض خصالهن.

ـ ولكن الرجل يخطئ في ...

وإذا عدنا إلى محاسبة الرجل أيضاً على ذنوب يرتكبها عن قصد أو عن غير قصد، أي ببراءة تامة بقصد المزاح والضحك. فنراه أحياناً وقد حلا له أن يثير غيرة زوجته بكلمات يتصور أنها بريئة فيمزح مع صديقة زوجته قائلاً أمامها بأن (تدبر له عروساً) وأن زوجته ترضى بذلك. يقول هذا ضاحكاً ليؤكد نيته في المزاح.

وتذهل الزوجة، وتضحك مجاملة، ولكن براءة هذا الطفل الكبير تأبى إلا الاسترسال بالمزاح حتى تنفجر الزوجة بكلمة كان يجب أن لا تقولها مهما اشتدت بها الغيرة ذلك أفضل لمعنوياتها، والكلمة هي (وأنا أيضاً دبري لي عريساً) عند ذلك نرى الرجل الطفل قد انقلب إلى رجل

كبير ناضج حذر، يعاقب هذه الزوجة بكلمات قاسية لاذعة، تستمر أياماً بل أسابيع.

إذن فلماذا تثير زوجتك بهذه الكلمات الطائشة وأنت لا تستطيع احتمال واحدة منها؟ ...

وهنا يحق لي أن أطالب الرجل بالكفّ عن هذا المزاح الخطر الذي يؤدي إلى إيلام الزوجة التي مهما سكتت وتسامحت لا يمكنها أن تمنع شيطان الغيرة ووساوسه من أن تستبد بها وتخرب علاقاتها بالناس الأبرياء.

ومجمل القول الذي يجب أن تعرفه كل زوجة، بل وأن تحفظه عن ظهر قلب هو، أن مكانها على خريطة الحياة الأسرية ليس في مكان أحد القطبين، وهما منطقتا ثلج وفناء، بل إن مكانها في الوسط وعلى خط الاستواء حيث الحرارة التي تبعث الدفء وتوقد الحياة.

لعبة الغيرة والشك .. أسبابها وآثارها المدمرة

من هموم الرجل لعبة الغيرة والشك التي قد تلعبها امرأته؟. وهي لعبة لأنه ليس لها أساس جدي، أي ليست حقيقية. ولكنها لعبة خطرة ومدمرة ولابد أن تنفجر في النهاية في وجه الزوجة وحدها لتقضي على الأمان والطمأنينة في علاقتها بزوجها، أي تقضي على الحب.

تتحرك المرأة بوعي وبفهم وبقصد أو بحس غريزي تلقائي. إذا تحركت بوعي وفهم وقصد فهي سيئة النية، وإذا تحركت بتلقائيتها فهذه

هي فطرة المرأة. والمرأة تجيد هذه اللعبة سواء قصدت أم لم تقصد. والأمر لا يحتاج منها إلى مهارة كبيرة.أي امرأة ستصيب الهدف وتجرح الرجل لينزف قلبه ويفرغ من الحب. فهذه هي أسهل طريقة لإصابة رجل، لأن الإصابة تتجه إلى مركز رجولته ومحور ذكورته وكينونة ذاته. إذن لابد أن تحدث هزاً عنيفاً في كيانه وكأنها زلزلة الساعة.

والأمر هنا يختلف عن الغيرة الطبيعية التي يستشعرها الرجل في المواقف العادية التي تعبر بحياته مع امرأته. فالغيرة شعور صحي وجميل بالرغم من أنه مؤلم بعض الشيء. وغيرة الرجل هي غيرة الراعي والمسؤول. وهي أمر داخل في نسيج الحب. حب الزوجة وحمايتها. الغيرة الطبيعية تحمل في طياتها احتراماً وتقديراً لهذه الزوجة. فهي تستحق أن يُغار عليها. فهي شيء ثمين وقيم، وهي شيء جدير بالحفاظ عليه وحمايته. إذن الغيرة إعلاء من شأن المرأة وتعبير عن سمو مكانتها وقدسيتها. والرجل الحقيقي هو الذي يغير، والزوج الحقيقي هو الذي يغير، والحب الحقيقي هو الذي يغير.

والغيرة تنطلق من مركز إحساس الرجل برجولته ودوره ومسؤوليته. نطلق من مركز قيمه وأخلاقه واعتزازه بهذه القيم، تنطلق من حرصه على حياته الأسرية ورغبته المخلصة في استقرارها وثباتها واستمرارها.

الرجل غير الحقيقي لا يغير. ومعنى الرجولة غير الحقيقة أنها اضطراب في إحساس الرجل بذكورته تجاه الأنثى، واضطراب إحساسه

بدوره كرجل، واضطراب إحساسه بالمسؤولية.

وأيضاً إذا فقد الرجل احترامه للمرأة فإنه لا يغير عليها، وإذا تقطعت كل الصلات الإنسانية والروحية بينهما فإنه يفقد تماماً مشاعر الغيرة لأنها حينئذ لا تعنيه هذه المرأة ولا يهمه أمرها ويفقد إحساسه بالمسؤولية تجاهها فهي امرأة غير محترمة، امرأة رخيصة.

والغيرة الطبيعية الصحية هي خليط من مشاعر القوة والحزم والشجاعة والإقدام والتحدي، هي الطاقة التي تنبعث في الجسم والروح فيشعر الإنسان بذاته الرجولية الذكرية الحقيقية وتدفعه إلى أن يكون متأهباً مستعداً. وتفوح منه رائحة الرجولة فتشمها امرأته ومن حوله فتنتشي بها امرأته وتفر الذئاب من أمامه. وتبدو في عينيه أمارات التصميم والصرامة فيبدو في عيني امرأته في أجمل صورة بينما يفزع من شكله مَن كان يحوم حول حماه.

المرأة الصالحة لا تتعمد إثارة غير زوجها.

ولكن هناك امرأة تتعمد إثارة غيرة زوجها، بل قد تدفعها عُقَدُها إلى إثارة شكوكه، والشكوك معناها أنها تزرع في يقينه بذوراً خبيثة سامة تثير قلقه وخوفه وغضبه وتقوى لديه الاحتمال بأن الخطر المحدق ليس خارجياً فقط وإنما نابع من ذات امرأته أيضاً.

هذه هي الغيرة السيئة الضارة والتي تكون المرأة مسؤولة عنها بسلوكها غير السوي أو سلوكها المستهتر أو سلوكها المتعمد منه إثارة غيرة الرجل.

الغيرة في هذه الأحوال هي مزيج من القلق والخوف والغضب والألم. وسرعان ما تتدخل معها مشاعر الحقد والكراهية والعدوان والرغبة في الإيذاء والانتقام. إنها مزيج من أسوأ المشاعر المدمرة.

وحينما تنتاب الرجل مثل هذه المشاعر يبدأ العد التنازل يفي مشاعره الإيجابية تجاه زوجته. تنهار الطوبة الأولى في صرح العلاقة، تبدأ السوسة الأولى في نخر العمود الفقري للعلاقة الزوجية، وهو وباء لا يمكن إيقافه. تنهار الطوبة الأولى وتعقبها الطوبة الثانية .. وهكذا حتى ينهار الصرح كله.

إذا تم زرع الشك في قلب وضمير الزوج فلا يمكن لأي قوة أن تمحوه ولابد أن يؤدي حتماً إلى موت كل المشاعر الطيبة من جانبه تجاه امرأته، ولابد أن ينقلب الأمر في النهاية إلى حقد ومرارة حتى وإن عاش معها حتى نهاية عمره.

والمرأة هي المسؤولة عن زرع بذور الشك الخبيثة السامة.

لماذا؟ ما الذي يدفع المرأة إلى هذا السلوك الخطر .. ؟

إنه أولاً الإحساس بالنقص، النقص الأنثوي. وهي مشكلة تعاني منها منذ طفولتها حيث النبذ والإهمال وتفضيل الشقيقة الأجمل. وتظل تلازمها مشاعر الخوف من رفض الرجل لها وعدم إقباله عليها. مشاعر دفينة لا تدري عنها شيئاً. وتخاف أن يمل الزوج ويضجر ويهرب إلى أخرى. إذن لابد أن تثبت له أنها مرغوبة، وأنه إذا لم يهتم بها فإن هناك رجالا آخرين يسعدهم أن يقوموا بالمهمة تدفعها عقدة النقص الأنثوي أن تبدي

اهتماماً زائداً بالرجل وأن تستدرجهم إلى الاهتمام الخاص بها، ولابد أن يكون ذلك على مرأى ومسمع من الزوج حتى يحدث تأثيره المدوي ويزلزله ويحركه ويذكي داخله الحب والاهتمام. وتتعمد هذه المرأة المسكينة مواقف بعينها وتؤكدها وكأنها تروي بذور الشر التي زرعتها لتظل دائماً حية ويقظة.

ويقلق الزوج، يخاف، يضطرب، وهو قلق لا يزول أبداً، ويبدي اهتمامه بزوجته. وكلما أقبل واهتم أمعنت الزوجة في سلوكها المثير لشكه وغيرته، فلقد نجحت. إن قلق الزوج ثم إقباله الزائد واهتمامه المبالغ فيه عزز لديها هذا السلوك ودعمه، وتحترق أعصاب الزوج. وكلما ازدادت أعصابه احتراقاً ازداد قلقاً وأمعنت هي في سلوكها، وتظن الزوجة أنها ملكت زوجها وأنها سيطرت عليه. ولكن الحقيقة عكس ذلك. إن اهتمامه بها في البداية هو اهتمام القلق والخوف. الخوف من الفقد، الرغبة المقلقة في أن يثبت لنفسه أنه الرجل الأول والأوحد في حياة امرأته، وأنه المسيطر على عقلها وقلبها. وتعطيه المرأة هذا الإحساس فيسعد ويزول عنه بعض قلقه. ولكن تعاود اللعبة مرة أخرى، فيقلق، حتى يفقد الثقة بها تماماً، حتى يراها امرأة لا تستحق حبه واحترامه، حتى يراها معذبته ومقلقته. وحينئذ يكون قد اكتشف اللعبة، فيلعب هو لعبة مضادة، لعبة مفروضة عليه، لعبة ليس له دخل أو إرادة في توجيهها. إنه يظهر حبه واهتمامه ولكنه في نفس الوقت وبالوسائل الذاتية يعالج جروحه وآلامه وذلك بأن يميت مشاعره تجاهها، يكوي خلايا الحب لتموت، ويمشي وفق خطة برسمها له الكمبيوتر الداخلي، خطوة خطوة، قطرة قطرة، حتى

يصل إلى آخر مرحلة وهي أن يفقد تماماً مشاعر الغيرة. تصب المرأة لا شيء بالنسبة له، تصبح مدام صفر. حينئذ يكون قد كسب الجولة الأخيرة تماماً والتي تنهي اللعبة أو بمعنى آخر تنهي العلاقة.

والحقيقة أن المرأة ضحية، والرجل ضحية. المرأة ضحية عدم الثقة بالنفس، والرجل ضحية امرأة معدومة الثقة بنفسها، بالرغم من أنها تحبه وأنه يحبها، بالرغم من أنها مخلصة له وهو مخلص لها، بالرغم من أنه يمنحها الثقة من خلال حبه وأنه يراها فعلاً جميلة ومشبعة، بالرغم من أنه يسعد بالحياة معها، ولكنها أبداً لا تطمئن ولا تستريح وتريد المزيد.

إنه الجوع للثقة، الجوع للاهتمام، الجوع للإحساس بأنوثتها المذبوحة المنقوصة. والرجل معذور. إنها تذبح رجولته، تهد كيانه الأساسي، تمحق ذاته. إنها أيضاً تهز ثقته بنفسه من خلال آخر. ويظل شبح الرجل الآخر يهدده في كل وقت، في منامه وفي يقظته. ويظل يقارن بين نفس والآخرين، مَن أنا في وسط الرجال؟ في أي شيء يتفوق هذا الرجل علي؟ أي شيء أعجبها في هذا الرجل؟ كل هذه التساؤلات والأفكار مدمرة محطمة. وحين يقارن نفسه برجال الآخرين يكون قد وصل إلى درجة كبيرة من افتقاد الثقة بنفسه.

ومع هذا الشعور المضني بفقد الثقة تبدأ أولى درجات الكراهية لامرأته .. لا يكره رجل امرأته إلا لهذا السبب. هناك أشياء كثيرة تفسد العلاقة بين الزوج والزوجة، وقد يؤدي في النهاية إلى الانفصال ولكنه لا

يكرهها. الرجل يكره المرأة في حالة واحدة فقط، وذلك إذا هزت ثقته بنفسه عن طريق رجل آخر لأنها تكون قد ذبحت رجولته. ولا شيء يذبح رجولة الرجل إلا رجل آخر يُستخدم عن طريق امرأة مريضة أو امرأة سيئة.

وما زلنا نبحث عن الأسباب التي تدفع عمداً إلى أن تثير شكوك زوجها. السبب الثاني هو أنها امرأة سيئة بالفعل، سيئة الطباع، وسيئة المشاع، وسيئة التفكير. إنها امرأة خبيثة. وزرع الشك في نفس الزوج هو نوع من العدوان السلبي، عدوان الضعيف، عدوان المقهور. وقد يكون الرجل هو المسؤول، فهو الذي قهرها، أو هو الذي أهانها واعتدى عليها. وهي تشعر بالعجز أمامه، لا حول لها ولا قوة ولا حيلة لها. ولا تدري كيف ترد عدوانه. وبفطرتها تعرف أن أخطر ما يجرح كبرياء الرجل ويهده التلويح برجل آخر. وقد يكون السبب أن الرجل قد اهتم بامرأة أخرى، فتستخدم امرأته لعبة الشك لعقابه وتهذيبه وتعليمه واسترجاعه. وتظن بذلك أنها سترجعة فعلاً. ولكن الحقيقة عكس ذلك، لأن بداية النهاية هي نزع الطمأنينة. وإذا فقد الرجل ثقته بالمرأة فإنه لا يستطيع أن يسترجعها أبداً مهما فعلت هذه المرأة.

الرجل لا يغفر للمرأة دخول رجل آخر في حياتها، أو حتى التلويح برجل آخر. والأمران يستويان عند الرجل سواء كان هناك رجل فعلي في حياة امرأته أو أنها لوحت بهذا الرجل، أي أنها تعمدت إثارة شكوكه دون أن يكون هناك ظل حقيقي. إذ إن الرجل الذي يعرف أن امرأته تستخدم سلاح الشك يتيقن من شيء آخر وهو أنها خبيثة وسيئة،

رديئة المعدن، وأنها عدوانية لأنها اختارت أسوأ وأفظع الطرق لعقابه. إن الرجل يقبل من المرأة أي شيء، ويغفر لها أي شيء إلا أن تخونه أو تهدد بخيانته أو تلعب لعبة الشك. ولعبة الشك معناها أنها امرأة لم تخطئ ولكنها توحي لزوجها بذلك. وفي الحالة الأولى هي آثمة وفي الحالة الثانية هي خبيثة. والرجل ينفض قلبه من كلتا المرأتين.

أما إذا بحثنا عن سبب ثالث يدفع المرأة إلى لعبة الغيرة والشك فإنه لا يكون إلا سطحية المرأة وضحالتها وتفاهتها. فالمرأة الذكية الواعية العاقلة المتزنة الجادة العميقة في وجدانها وفكرها لا تقدم على مثل هذه اللعبة الخطرة لأنها تكون أكبر وأسمى من ذلك ولأنها تعرف مدى خطورة هذه اللعبة.

السبب الرابع هو المرأة المستهترة المتسيبة إلى حد ما والتي لها ماض غير نظيف تماماً، أي أن صفحتها لم تكن بيضاء ناصعة ولهذا يسهل على المرأة أن تندفع إلى هذا السلوك الطائش الأحمق. ولدق علمتها تجاربها السابقة أن اسهل طريقة لحرق قلب رجل هو الاستعانة برجل آخر. إنها امرأة مدربة وهناك فرق بين اللعب والإثم الحقيقي. فالمرأة الآثمة تخفي إثمها أما المرأة التي تلعب لعبة الشك والغيرة فإنها تتعمد سلوكاً معيناً يوحي بأن هناك علاقة أو احتمال علاقة أ مشروع علاقة مع رجل آخر وأن رجلاً آخر يهتم بها اهتماماً خاصاً.

السبب الخامس وهو سبب عام: انتقام المرأة لأي سبب من الأسباب من الرجل. لعبة الشك والغيرة هي إحدى وسائل انتقام المرأة من الرجل، وهو سبب قد ينسحب على كل الأسباب السابقة، أي

متداخل معها، وبشكل عام أيضاً، فإن لعبة الغيرة والشك لا تلعبها إلا امرأة مريضة أي معقدة نفسياً، فاقدة الثقة بقدراتها الأنثوية أو غير واثقة بحب واهتمام زوجها لها أو امرأة ضعيفة أو امرأة خبيثة، أي لابد أن يكون هناك قدر من السوء في الشخصية. هذه المرأة ـ وهي بالقطع أيضاً ـ قصيرة النظر ولا تدري أنها بهذه اللعبة تكون قد فقدت رجلها تماماً، حتى وإن استمر في الحياة معها فإنها تكون قد فقدت روحه.

هذه هي أخطر هموم الرجل. والأمر يختلف هنا عن الغيرة التي يكون سببها اضطراب شخصية الرجل، وأيضاً الأمر يختلف عن الشك الذي يكون له رصيد وظل من الواقع والحقيقة، أي حين تكون المرأة آثمة فعلاً أو إذا كانت تلعب لعبة الشك.

ولعل هناك سبباً آخر لابد من أن نذكره وإن كان بعيداً عن أن يقبل بسهولة لأنه مرتبط بأعمق أعماق اللاشعور. وهو أن المرأة تلعب هذه اللعبة كنوع مرتبط بأعماق أعماق اللاشعور. وهو أن المرأة تلعب هذه اللعبة كنوع من الانتحار أي أنها تنتحر. وانتحارها يكون ع طريق تدمير الحب بينها وبين زوجها لكي تفقد في النهاية زوجها. إنه نوع من عقاب الذات. بل إن الأمر قد يصل إلى أن تعترف المرأة اعترافات تفصيلية عن خيانات صدرت عنها ولكنها تعترف. تعترف بأشياء لم تقترفها. وهذا عرض من أعراض المرض العقلي. قد يكون اكتئاباً، وقد يكون بداية الفصام وقد يكون أحد أعراض اضطراب الشخصية. إنها قوة تدميرية هائلة تستولي على المرأة لتحطيم كل شيء وهي تحطم ذاتها قبل أن تحطم أي شيء آخر. أو هي تستخدم ذاتها لتحطيم كل شيء. وأي

شيء أهم لدى المرأة أكثر من حبها وزوجها واستقرارها؟ وأي عقاب أقسى من تدمير وتحطيم وخراب البيت .. ؟

ولجوء المرأة المريضة بعقلها الباطن إلى هذه الوسيلة يدلنا على أن أخطر ما يهدد العلاقة بين إثنين هو الشك وخاصة شك الرجل في المرأة.

إنها من أخطر هموم الرجل وعذاباته، وخاصة إذا كان رجلاً حقيقياً.

كيف تروضين الغيرة ؟

الغيرة تسري في عروق المرأة مع الدم وقد تكون محببة لانعاش الحب إذا كانت متزنة ومقترنة بالثقة من أجل بث الحرارة في العلاقة الزوجية.. وحتي

لاتكون مدمرة لابد من الذكاء.

كما تقول الدكتورة ندا صلاح شحاتة أستاذ علم النفس فبعض النساء يتصورن ان الغيرة دليل الحب، إنما الحقيقة هي دليل عدم الثقة بالنفس وبالزوج الذي تجعل حياته جحيما لايطاق حين لاتترك زوجته فرصة إلا وتبدي شكها لمجرد أشياء تحس بها أو تتهيأ لها دون وجود ماهو مادي ملموس فتفسد حياتها وهدوءها، في تلك الحالة تكون الغيرة مرضية تحتاج لبحث اسبابها، فيجب علي الزوجة ألا تشعر بأنها ملكت زوجها.

واضافت ان علي الزوجة ان تدرك ان زوجها ليس ملاكا طاهرا وأنه حين اختارها للزواج فضلها عن غيرها وأحبها دونهن مما يوطد الثقة في نفسها، وعليها التغاضي عن كلمات المجاملة التي ينطقها زوجها لزميلة أو قريبة وإذا ابدي الزوج اعجابه بغيرها فلاتظهر الغيرة بل تؤيده فإذا قال ان فلانة جميلة العينين فلاداعي لاظهار الغيظ أو تراشق الألفاظ مثل يعني أنا عمشة.. مافيش فايده في الرجاله فهذا يجعل الزوج يعلم مايثيرك ويستغله في أوقات عدم الصفاء.. لذلك يجب أن يكون الحب بين الزوجين علي أساس من الثقة ليكون الأمان.. فالاستبداد والتحكم في الرجل وتتبع خطواته قد يؤدي الي هروبه بالطلاق، وعلي المرأة ان تدرك أن زوجها لم يعد كما كان في فترة الخطوبة حيث الاهتمام وتأجج الحب، فقد غيرته مشاغل الحياة وهذا لايعني أنه انصرف عنها لأخري، ولاتنسي ان محافظتك علي كبريائك تتصاعد بقدر تصديق زوجك حتي في أكاذيبه.

الحل الامثل لموضوع الغيرة

يشعر البشر عموما بالغيرة عندما تتعرض علاقاتهم العاطفية للخطر. قد يشعر البشر بالغيرة بدون أي أدلة على أن الشريك غير مخلص أو قد يكون السبب قيام الشريك بالتكلم عن ماضيه و تجاربه العاطفية مع أشخاص آخرين.

لكن في معظم الأحيان تبدأ مشاعر الغيرة بالظهور عندما يتم اكتشاف دليل مادي ملموس أن الشريك يقيم علاقة مع شخص آخر. فنرى هذا السلوك على انه خيانه للثقة ويبدأ الطرف الآخر بوصف الشريك بالخيانة أو الغش.

إن الغيرة موجودة في جميع الثقافات وهي التي تجعلنا نتمسك بشركائنا و نشعر بضرورة الحفاظ على علاقاتنا من أي خطر يتهدد ديمومة العلاقة. والأمر ببساطه مثل أن ترسم حدودا خاصة بك ويكون الشريك داخل هذه الدائرة لذلك أي شخص يتخطى حدود هذه الدائرة تبدأ بالشعور انه ينتهك خصوصيتك.

وبغض النظر عن طريقه الحل للتغلب على مشاعر الغيرة يكون بفتح قنوات الاتصال مع الشريك لان تفريغ مشاعر الغضب هو أمر صحي جدا في العلاقة لان الانغلاق و الكبت قد يؤدي إلى الاكتئاب و إلى مضاعفات نفسيه اكثر خطورة.

ومن جانب آخر، فإن الغيرة لدى الرجال أسرع واكثر الطرق تأكيدا لإهماله من قبل زوجته.

والغيرة لدى الرجال علاقة من علامات عدم الشعور بالأمان، والتصرف بغيره معناه انك تقول لزوجتك بأنك لا تشعر بأنك تستحق حبها وانك قلق من احتمال بحثها عن رجل آخر يكون افضل منك.

وينبغي علينا أن لا ننسى حقيقة أن الغيرة ميزة شخصية مزعجة.

عليك أن لا تنسى أبدا أن النساء مرتبطات بالثقة في الرجال، فإذا أدركت إحداهن أن رجلها يفتقر إلى الثقة بالنفس فإنها تفقد احترامها له. وإذا لم تحترم المرأة زوجها فإنها لا تستطيع أن تحبه. كذلك فإنه كلما تصرف الرجل كغيور أحمق فإنه يفقد المزيد من الاحترام.

إن الغيرة تنبع من الشعور بعقدة النقص . إنها مشكلة الرجل ولا علاقة للمرأة بها . فإذا كان الرجل لا يثق بزوجته فإنه يكون في هذه الحالة يضيع وقت وعليه أن يبحث عن شريكة أخرى يثق بها.

ولذا فما الذي ينبغي عمله إذا كان الرجل من هذا النوع؟؟

إذا علمنا أن التصرف بغيرة يبعد المرأة عنك ويقلل من احترامها لك وأن التصرف بثقة سوف يجذبها نحوك فينبغي عليك أن تعمل ما يلي:

تصرف بثقة:

دع المرأة تفعل ما تريد وأعطها الحرية الكاملة التي تريدها ضمن الأعراف والتقاليد. لا تتذمر إذا خرجت مع صديقاتها وعليك الابتسامة حين تقول إنها ستخرج لتناول طعام الغذاء مع إحدى صديقاتها.

وعليك أن تعلم أن التصرف بثقة في هذه الظروف التي من شأنها أن تثير الغيرة لدى الرجال . ولذا فإنك تكون في هذه الحالة تغير إحدى ميزاتك الشخصية إلى ميزة شخصية إيجابية وهي الثقة بالنفس.

كذلك ينبغي عليك أن ترحب بهذه الأنواع من المواقف واعتبارها فرص للتعبير عن ثقتك بها وتقريبها منك.

هذا ومن جانب آخر، وفيما يتعلق بالمرأة التي تشعر بالغيرة فقد حذرت أحدث الدراسات التي قام بها فريق من المتخصصين بجامعة شيكاغو الأمريكية مؤكدين أن عدم الاستقرار النفسي يدفع المرأة للشعور بالغيرة وهو ما أكدت عليه الدكتورة سامية الجندي أستاذة علم النفس الاجتماعي بجامعة الأزهر.

وقالت الدكتورة الجندي، إن أغلب الأمراض الجسمانية التي تشعر بها المرأة سببها القلق والتوتر ويعد الشعور بالغيرة من اكثر المشاعر الإنسانية التي تزداد فيها حدة التوتر والقلق بل إن عملية الضغط النفسي المتولدة من الإفرازات الهرمونية تتسبب في ارتفاع ضغط الدم المؤقت وآلام بمنطقة الرقبة والظهر حيث تعد من اكثر المناطق تعرضا للتقلص العضلي.

وبالتالي على المرأة أن تعي جيدا أن هذه المشاعر المبالغ فيها تعود عليها هي وحدها بالضرر وتزيد من خطورة التعرض للأمراض الناتجة عن التأثيرات السيكولوجية عندما تأوي إلي فراشها وهي في حالة عصبية.

هذا وقد صنف البعض الغيرة على أنها أمر لازم للحب، طالما احتفظنا به في حدوده الطبيعية، فقليله يذكي الحب ويحتفظ للعلاقة بزهوها. وهذا ما أكدته سارة لتفينوف مستشارة العلاقات الأسرية في كتابها العلاقة دليلك لعلاقة أكثر عمقاً.

وتقول يخطئ من يظن أن الغيرة مرض بلا علاج، فالغيرة دليل شباب العاطفة إذا ما ظلت في حدود اللهفة والشوق والرغبة في ملازمة الحبيب أطول وقت ممكن، لكنها إذا ما تطورت إلى حدود الشك والقلق، وتحولت إلى مراقبة الحبيب ورصد تصرفاته وتحليلها في ضوء الرغبة في السيطرة عليه وإخضاعه، فإن في ذلك إنذارا بحلول العاصفة التي ربما اجتاحت هدوء البيت.

وترى سارة لتفينوف أن الدافع الأول للغيرة المرضية، إنما هو في المقام الأول عدم ثقة بالنفس ثم الخوف من أن يتغير الطرف الآخر أيضا، وهو الخوف من أن ينتهي الحب ويرحل الرفيق فيظل الإنسان وحيداً، ومن هنا فإن من يلمح بوادر الغيرة المرضية كإحساس جديد في حياته ـ رجلاً كان أو امرأة ـ عليه أن يتوقف وأن يخلو لنفسه قبل أن يطلق لها العنان ويسأل نفسه في صدق: لماذا أغار؟

فإن الغيرة يمكن بالطبع أن تكون مرضاً نفسياً يتعرض له الرجل والمرأة معاً، ويحتاج بالفعل لعلاج يكون أكثر فاعلية لو تفهمه الشخص نفسه قبل طلب المعاونة النفسية.

أما عن الشخص الذي تتملكه مشاعر الغيرة فيستسلم لها، فتصفه بأنه شخص غير راض تماماً عن نفسه، ولا يقيم لها اعتباراً، بل ويرى أن متطلباته ليست جديرة بالاهتمام، فيبدو ـ أو تبدو ـ مبالغاً في كل شيء بل ويصل به الأمر إلى حد أن يتخيل أحداثا لم تقع بالفعل ويتوهم أن رفيقه قد تورط فيها، عند هذا الحد يجب أن يتوقف الإنسان ويعاود سؤال نفسه بأمانة: ما سر هذا الغضب الذي يجتاحني؟

فإن طريقة الإنسان في التعبير عن غضبه تحمل صورة حقيقية لتكوينه النفسي.

الحوار هو دائما أول ما يتبادر لذهنك للخلاص من الغضب ابدئي الحوار أنت ولا تتركيه يبادرك به، فالرجل يحب دائما المرأة القادرة على التعبير عن غضبها بالحوار، فإنك بذلك تخاطبين قلبه عن طريق عقله.

لكن الحوار لا يعني بالضرورة النقاش، قد ينتهي الحوار قبل أن يبدأ النقاش إذا ما اخترت التوقيت المناسب والمكان المناسب وتهيأت ذهنيا للقاء حبيب وليس نداً وغريماً.

الحياة مع زوج شكاك.. جحيم لا يطاق!

الشك والحب لا يجمعهما بيت واحد؛ فعندما يدخل الشك في قلب الحياة الزوجية سريعا ما يهرب الحب خارجها؛ فالحياة مع الشك لا تطاق، وخاصة إذا كان الزوج هو الطرف الشكاك؛ فالمشادات الكلامية والمعارك اليومية التي لا تنتهي هي ما تجنيه الأسرة التي نشأت فيها بذور الشك.

عن الشك وأسبابه وكيفية التغلب عليه نحاول البحث عن إجابات يمكن أن تساعد الزوجين على التخلص من أسباب ما يعكر صفوهما.

وعن هذا الموضوع الشائك تحدثنا الأستاذة الدكتورة "إنشراح الشال" -أستاذة الإعلام الاجتماعي بكلية الإعلام جامعة القاهرة- فتقول: إن شخصية المرأة وتصرفاتها تدفع زوجها إلى الشك فيها، ومن أمثلة هذه التصرفات أن تخرج من البيت في غير أوقات العمل بدون أن تخبره، أو أن تبالغ في التبرج ولبس ملابس غير مناسبة قد تثير الغيرة والشك في صدر زوجها. ومن العوامل أيضا التي توفر أرضا خصبة للغيرة والشك طبيعة عمل المرأة نفسه وعدد ساعات تواجدها خارج المنزل.

وتفرق أيضا الدكتورة "إنشراح الشال" بين الشك والغيرة؛ فالغيرة وجه من وجوه الحب وعلامة من علاماته وهي مطلوبة؛ لأنها تضفي على الحياة الزوجية طابعا محببا، وتُشعر المرأة بأن زوجها يحرص عليها ولا يحتمل أن يقاسمه أحد فيها حتى إن كان ذلك بمجرد النظر.

وتختلف درجة الغيرة من شخص لآخر حسب تربية وتركيبة الشخص النفسية والاجتماعية، ولكن عندما تتجاوز الغيرة حدودها الطبيعية تتحول إلى شك؛ وهو ما يولد التنافر والتباعد بين الطرفين، ويعصف بحياتهما إلى الأبد؛ فالشك من أخطر الأسباب التي تعجل بانهيار الحياة الزوجية.

مرض نفسي:

وتضيف الدكتورة إنشراح الشال: إن الشك مرض نفسي خطير، والحياة مع زوج شكاك مغامرة لا تحمد عقباها؛ لأن بعض الرجال لا يستطيعون التحكم في شكوكهم التي تدفعهم أحيانا إلى ارتكاب الحماقات.. بل قد تؤدي إلى الطلاق.

وتؤكد أن طبيعة الزوجة ودرجة تحملها وظروفها الاقتصادية والاجتماعية لا سيما إذا كان هناك أطفال من العوامل المهمة التي تؤثر في قرارها بشأن البقاء مع زوج شكاك أو الانفصال عنه، وشرحت ذلك قائلة: في كثير من الأحيان تضحي المرأة براحتها النفسية، وتمد حبال صبرها للرجل الشكاك من أجل أبنائها؛ فتراها تتحمل كل أنواع الضغوط النفسية والاجتماعية التي تتعرض لها على إثر ذلك بسبب هذا الهدف النبيل.

الوضوح والصراحة:

وتنصح الدكتورة إنشراح الشال بالوضوح والصراحة والالتزام واستئذان الزوج قبل خروج الزوجة من المنزل؛ فهذا يعد من الحلول المثلى للتعامل مع هذه النوعية من الأزواج، وأيضا حسن المعاشرة والابتعاد عن كل ما يمكن أن يشعل نار الغيرة والشك لدى الزوج.

كما يجب على الزوجة ألا تعاند أو تعترض حين يطلب منها زوجها أن توضح له أي لَبس أو شبهة تحيط بمسألة ما؛ وذلك حتى يطمئن قلبه، ويطرد الشكوك التي تعمل بفكره.

اختناق العاطفة:

ويؤكد الدكتور زكي عثمان -أستاذ الشريعة الإسلامية بجامعة الأزهر- على أن الشك بطبيعته يؤدي إلى قتل المودة واختناق العاطفة وتدمير الرحمة، والشك بطبيعته أيضا يكون بينه وبين الاستقرار عداوة، وبينه وبين الأمن الأسري حرب شرسة لا تنتهي، ويكون بينه وبين الطلاق علاقة وثيقة وصداقه قائمة ودائمة؛ فاحذر الشك، وبخاصة الشك المبني على أوهام وظنون وتكهنات واتهامات وتزييف للحقائق.

والشك لا يقيم للحياة الأسرية بيتا ولا مأوى؛ فعواصف الشك عواصف عاتية وشديدة، فيها عذاب أليم، ونار تحرق كل ما حولها من عواطف وقيم؛ فالزوج الشكاك مريض نفسيا وقلبيا.

والحل لهذه المشكلة الشائكة يتمثل في الآية الكريمة التي تقول: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ (الحجرات: ١٢).

الشخصية الارتيابية

ويقول الدكتور زكريا عبد الحكيم -استشاري الطب النفسي بجامعة الأزهر-: إن الشك قد يكون سمة من سمات الشخصية؛ فهناك نمط من الشخصيات يسمى بالشخصية الارتيابية، وهي شخصية تتميز بالشك وعدم الثقة بالآخر أو بالعالم ككل، وتزداد حدة الشك لدى هذه الشخصية عندما تتوافر الظروف لذلك؛ كأن يتزوج الرجل بامرأة جميلة أكثر انفتاحا منه، ذات شخصية انبساطية؛ فتتولد عنده الظنون، وقد لا يستطيع إخفاءها؛ وهو ما يؤدي إلى الكثير من المتاعب والمشكلات الزوجية، كما أنها تنعكس على علاقاته بالآخرين سلبا.

ويتابع الدكتور زكريا قائلا: وقد تتفاقم هذه الحالة بحيث تصبح مرضا يسمى الشك أو الغيرة المرضية، وقد تصل أعراض هذا المرض إلى حد غير مقبول؛ فلقد رأيت أزواجا مصابين بهذا الداء يعودون إلى البيت كل يوم من العمل لتبدأ عملية استجواب الزوجة، وأحيانا تصل الأمور إلى حد الاعتداء الجسدي، بدون أن يكون لدى الزوج أي دليل على خيانة زوجته إلا افتراءات هي محض خيال؛ فتراه يفتش في ملابسها أو في حقيبتها، وإذا وجد أي رقم تليفون أو عنوانا أو أي شيء غريب تثور ثائرته وقد يعمد إلى ضربها.

سلامة الزوجة:

ويضيف الدكتور زكريا قائلا: الغريب أن هؤلاء الرجال الشكاكين لا يطلقون زوجاتهم، ولا يفكرون في ذلك؛ كأنما يستمتعون بهذا الشعور المرضى، وأحيانا يتم التطليق عن طريق المحكمة بعد تقرير من الطبيب النفسي حرصا على سلامة الزوجة خاصة في حالات الشك المرضية الشديدة.

وهنا تلعب شخصية الزوجة نفسها دورا مهما في إشعال غيرة الزوج الشديدة التي تتعدى حدود الغيرة وتصل إلى حدود الشك؛ فالمرأة ذات الشخصية الهستيرية التي تبالغ في إظهار محاسنها، وتستمتع إلى حد ما بنظرات الإعجاب التي تتلقاها من هنا وهناك، سواء أكانت سعت إلى ذلك بوعي أم بدون وعي.. تؤجج نار الغيرة والشك عند الزوج، خاصة إذا كان لديه استعداد نفسي لذلك، وسلوكيات الزوج الشكاك تتكون لديه تبعا لظروف تربيته والأحداث التي تمر به طوال حياته؛ فهي نابعة من التنشئة والبيئة المحيطة في المقام الأول.

وأيضا ترجع غيرة الزوج الشديدة إلى عدم ثقة الزوج بنفسه وإحساسه بالدونية تجاه المرأة التي ارتبط بها؛ حيث يسارع إلى الشك في أفعالها لشعوره بأنها يمكن أن تنجذب إلى من هو أكثر منه رجولة وجاذبية.

وينصح الدكتور زكريا الأزواج الذين يواجهون مثل هذه المشكلة بطلب المساعدة من الطبيب النفسي؛ لأن الشك يحطم الحياة الزوجية، ويمكن للزوجة أيضا أن تعيد ثقة الرجل بنفسه وإحساسه برجولته من

خلال التعامل الطيب، وحرصها على أداء واجبها كاملا نحو الزوج، والابتعاد التام عن التصرفات التي قد تثير الشكوك والظنون في نفس الزوج.

الصراحة بين الأزواج باب للسعادة والشقاء

اجمعت الآراء على ان الصراحة هي قوام الحياة الزوجية السليمة وانه لا غنى عنها بأي شكل من الاشكال كما انها ضرورية لايجاد التفاهم وحصول المودة ولكن اختلفت الاقاويل حول مدى الصراحة،

وتعريفها ومدى علاقتها بالرجولة او الانوثة وهل هي مطلقة ام مقيدة، واجبة ام مستحبة، وكم هي نسبتها بين الزوجين والصديقين هل هي على مستوى واحد ام متفاوتة؟ وكيف تتحول من نعمة الى نقمة؟

ويعد الكذب والمداراة وعدم المصارحة من اهم اسباب ضعف الثقة فالزوجة التي اعتادت الكذب وعدم الاعتراف بالخطأ تعطي الدليل لزوجها على ضعف ثقته بها وبتصرفاتها وعدم تصديقها وان كانت صادقة، والزوج الذي يكذب يعطي الدليل لزوجته كذلك.

ولو التزم الزوج وكذلك الزوجة الصدق والمصارحة لخفت المشكلات بينهما والثقة لا تعني الغفلة ولكنها تعني الاطمئنان الواعي، واساس ذلك الحب الصادق والاحترام العميق وبناء ذلك يقع على الطرفين والمصارحة تدفع الى مزيد من الثقة التي هي اغلى ما بين الزوجين والزام كل طرف بالصراحة منذ بداية حياتهما سويا ولا يطلب الزوج

الذكي من زوجته أو خطيبته أن تقص لـه بداية حياتها وان طلب منها ذلك فلا يجب عليها ان تستجيب ويظهر بطلبه ذلك انه لا يعرف شيئاً عنها وعن عائلتها والسؤال كيف يرتبط بفتاة لا يعرف عن اهلها وبيئتها شيئاً؟ فيجب على الشاب ان يعرف ذلك كله قبل الزواج وليس بعده، وهذا من حقه قبل الزواج وليس من حقه بعد الزواج ان يطالبها بسرد قصة حياتها ويطرح عليها الاسئلة التي لن تزيد إلا في الفرقة، كمن احببت؟ ومن خطبك قبلي؟ ومع من خرجت؟ وغيرها من الاسئلة التي هي طريق وانذار ببداية انتهاء هذه العلاقة.

والصراحة هي اساس الحياة الزوجية وهي العمود الفقري في اقامة دعائم حياة اسرية سليمة خالية من الشكوك والامراض التي قد تهدد كيان الاسرة بالانهيار وانه اذا ارتكزت الحياة الزوجية عليها كانت حياة هادئة هانئة اما اذا اقيمت على عدم المصارحة فإنها تكون حياة تعسة يفقد خلالها كلا الزوجين ثقته في الآخر.

ولكن للصراحة حدود فهي بين الازواج ليست كما يفسرها البعض بأنها صراحة مطلقة وبلا حدود لانها وبهذا التعريف تعتبر نقمة وليست نعمة فقد تؤدي الى تدمير الاسرة خاصة اذا كان الزوجان ليسا على درجة كافية من التفهم والوعي والثقة المتبادلة لذا فإن للصراحة حدوداً تتمثل في مصارحة كلا الزوجين للطرف الآخر بما لا يضره او يجرح مشاعره اما فيما يتعلق بحياة كل منهما الخاصة البعيدة عن المنزل والاسرة والابناء كعلاقتهما بأصدقائهما او اهليهما فإنه لا يجب فيها

المصارحة على الاطلاق وذلك لان للأهل والاصدقاء اسراراً خاصة لا يجب ان يفشيها اي طرف لاسيما وان معرفتها لن تنفع بل ربما تضر بهما وبأهليهما فلذا على الزوجة التي تريد ان تحافظ على اسرتها ان تصون سرها ولا تبوح به لاحد وبذلك فهي تكسب ثقة زوجها واحترام اهلها في آن واحد.

فالصراحة ضرورية بين الازواج وهي الاساس السليم الذي تبنى عليه الحياة الزوجية واية علاقة في الحياة وعدم توفر الصراحة بدرجة كافية بين الازواج يعتبر مؤشراً خطيراً لحياتهما معا حيث يفتح الكتمان باب الكذب والمواربة والمجاملة وهذا لا يعتبر نقطة ايجابية في الحياة الزوجية. كذلك من المهم جداً ان تكون للمصارحة الزوجية حدود لانه وان كان الزوجان عنصرين يكمل كل منهما الآخر إلا انهما في النهاية يعتبران شخصين مختلفين فلكل منهما حياته الخاصة واسراره التي لا يجب ان يطلع عليها احد، خاصة اذا كانت تلك الاسرار لا تتعلق بحياتهما معاً وانما بعلاقة كل منهما بأهله واصدقائه وبالرغم من تقديرنا للصراحة وأهميتها في الحياة الزوجية إلا انني اعتقد انها غير متوافرة بالدرجة المطلوبة وان نسبة من يتعاملون بها ضئيلة للغاية وهي عملة نادرة تكاد تنقرض ويعود سبب عدم المصارحة بين الازواج الى طبيعة وخصائص العصر الذي اصبح الانسان فيه يخشى اخاه ولا يثق به فكيف إذن بالازواج الذين لا تربط بينهم علاقة دم واعتقد انه لا يوجد شيء اسمه صراحة مطلقة خصوصاً في الحياة قبل سن الزواج فليس من الحكمة ان يصارح احد الزوجين الآخر بماضيه او تجاربه الشبابية لانه حتى وان غفرت الزوجة لزوجها فإن الزوج لن يغفر لها ابداً ومن ثم تصبح الصراحة الايجابية غير

ايجابية عند تطبيقها على ارض الواقع فينبت الشك بين الزوجين ويبرز عدم الثقة وتبدأ الاسرة بالانهيار ومن قال انه يجب على الفتاة ان تسرد قصة حياتها على زوجها هل هناك آية كريمة او حديث شريف يدل على ذلك بل على النقيض امرنا الله بالستر وليس بالفضيحة.

ونحن بصدد التحدث عن مبدأ الصراحة ما بين الازواج والزوجات علينا ان نتناول الشق الاول من الزواج ألا وهو فترة الخطوبة فيجب على الفتاة ألا تنسى انها ستتزوج من رجل شرقي، وانه سيظل شرقياً مهما حصل على شهادات او سافر الى بعثات، فالشرقي شرقي ولن تتغير افكاره مطلقا تجاه فتاته وما ينتظر منها من نقاء وصفاء هنا علينا بتحذير الفتاة من عدم التمادي معه في الحديث عن شخص كانت تتوقعه خطيباً واعجبت به ولم تتم الخطوبة، أو قريبا تودد اليها ولم تصده.

فحكايات كهذه قد تؤثر في نفسيه الخطيب ما يدفعه الى فسخ الخطبة قبل اتمام الزواج فالرجل الشرقي مهما اعجب بفتاة ما وبأفكارها ومبادئها واسرتها فلن يرضيه إلا ان يكون الاول في حياتها، حتى وان تم الزواج فستسير الايام صعبة بين خلافات وشجار وبكاء وتنتهي الايام ـ المفروض انها ايام العسل ـ الى ايام نكد وحزن وقد لا يضبط انفعالاته فيصل الحال الى الضرب والطلاق احيانا.

ولكن الشق الثاني من الزواج ـ هو بعد عقد القران فقد اصبحت زوجته وقرة عينه ـ فعليك بالحذر وان تكوني الزوجة المخلصة المحبة وان تمدي جسور الصداقة والصراحة مع زوجك ـ وعليك التزام اوامر دينك

فلا يدخل قريب او غريب في غيابه ولا تقابلي احد الاقارب من السوق فتتمشين معه بحجة انه قريبك ثم تعودي لتصارحي زوجك فهذه ليست بالصراحة هذه لطمة لكبريائه وعزة نفسه، ولكي يحترم زوجك مبادئك وافكارك فلابد ان تحترسي لمساحة الحرية والثقة التي منحها لك الزوج وان ترجعي عن كل تصرف احمق فعلته في الماضي.

ان استقامة الحياة الزوجية تبنى اساساً على مدى مصارحة الازواج بعضهم بعضاً وهذه المصارحة يجب ان تكون بلا حدود وان كان لابد في استخدامها من الالتزام باللياقة وحسن الكلام ولعل من اهم المشكلات التي يتعرض لها مجتمعنا الحالي سواء الطلاق او تعدد الزوجات يرجع بالدرجة الاولى الى عدم توافر الصراحة بالدرجة الكافية بين الزوجين مما ادى بهما الى تعقيد المشاكل وعدم القدرة على التوصل الى حلول ايجابية لها فكثرت الضغائن واشتدت الانفعالات وانعدمت الثقة وبالتالي جاءت العواقب وخيمة على الطرفين.

ولعدم المصارحة بين الازواج عدة عوامل من اهمها: العادات حيث اصبحت العادات والتقاليد عاملاً اساسياً في عدم مصارحة الزوج لزوجته في مختلف الامور فقد ساد اعتقاد خاطيء بأنه اذا صارح الزوج زوجته بمشاعره الحميمة تجاهها فإن ذلك ينقص من رجولته ويقلل من شأنه وهيبته في نظرها.

بل وقد يصيبها بالغرور في نفسها الى حد انه يصبح بالامكان ان تكون هي الآمر الناهي في البيت وتسيطر على كل ما فيه.

واعتقد ان ذلك الاعتقاد خاطيء وانه يجب على الازواج ان يسرعوا بتدارك الامور وان يشعروا زوجاتهم بأنهم يبادلونهن نفس المشاعر والاحاسيس حتى لا تصاب الحياة الزوجية بالمرض الذي لا تشفى منه ولا عيب في ذلك فقد خلقنا الله لنكون هكذا وايضا فإن ديننا الحنيف اوصانا بحسن معاملة المرأة والتلطف معها.

وكذلك فإن الحالة النفسية للفرد تلعب دوراً مهماً في المصارحة بين الازواج فكلما استقرت نفسية الزوج او الزوجة وكلما وثق في نفسه وفي سلوكياته كان اكثر صراحة والعكس صحيح فقد نجد في بعض الاحيان زوجات يعلمن تماماً بخيانة ازواجهن وعلى الرغم من ذلك فإنهن لا يبدين اية ردة فعل ويفضلن عدم المواجهة علماً بأن عدم المواجهة او المصارحة قد يجعل الزوج يتمادى في خيانته واعتقد انه لو صارحت هذه الفئة من النساء ازواجهن لاستطعن ان يقومن من سلوكهم ويتفادين النتائج السلبية التي ترتبت على تلك الخيانة وما من شيء يمنع تلك النسوة من المواجهة إلا عدم ثقتهن في انفسهن وضعف شخصيتهن.

واخيراً فإنني اتوجه لكل الازواج والزوجات ان يتعاونوا معاً على سلامة واستقرار حياتهم الزوجية وان يتفهموا طبيعة العصر الذي نعيش فيه بعيداً عن العادات والتقاليد البالية منتهجين في ذلك قول الله عز وجل وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً (سورة الروم الأية٢٠)

تعرف على أسباب غيرتك الزوجية

غيرة الزوج :

هناك سببان يدفعان للغيرة:

السبب الأول هو العاطفة القوية التي يحملها الزوج لزوجته، بحيث يخشى عليها من أي شخص، حتى أنه يخشى عليها من أن تنجذب، بشكل طبيعي، إلى شخص آخر. ولذلك يعمل على محاصرتها بالشكوك أو بالضغوط العملية، أو بالكلمات الحادة، وما إلى ذلك، ويتصرف حيالها كما يتصرف الانسان الذي يحب شيئاً ويخشى أن يفقده.

والسبب الثاني هو الخوف من الظروف المؤدية إلى الانحراف والتي قد تحيط بالمرأة، سواء في ذلك تلك الظروف التي تنطلق من وجود تربية معينة للمرأة، تجعلها قريبة من الانحراف، أو الظروف الناجمة عن ضغوط في المجتمع تلاحق المرأة كي تقودها للانحراف. تمارس هذه الضغوط فعلها عندما يعيش الرجل نوعاً من الابتزاز في الواقع الاجتماعي الأخلاقي، لا سيما إذا كان رجلاً جرب الخيانة الزوجية، أو خان الآخرين في زوجاتهم. ففي هذه الحالة، يكون من الصعب عليه أن يثق بامرأة أخرى، حتى إذا حصل على الثقة بامرأة أخرى، فإنا نجده يعيش هواجس الخوف من أن تتحول هذه المرأة الموثوقة إلى امرأة تشبه النساء اللواتي يعرف، من خلال علاقاته الخاصة، أن ظاهرهن العفة وباطنهن الخفي الخيانة.

إنا نتصور أن الغيرة تنطلق من هذين السببين بشكل رئيسي. وربما تتدخل طريقة المرأة في حركتها في المجتمع، وفي طبيعة علاقاتها بالجنس الآخر فتسهم في تكوين الشعور بالغيرة. ومن الأمثلة على ذلك أن تكون

المرأة في مستوى من الجمال الجسدي، بحيث تكون محلاً للإغراءات التي قد تجذب بها الرجال أو قد يجتذبها الرجال. ولكننا نتصور أن على الرجل أن يحصنها من جميع الجهات التي يمكن أن تفتح ثغرات للانحراف في حياتها. فنجد، مثلاً، أن بعض الرجال، ربما يسيئون فهم حاجات زوجاتهم الجنسية، أو حاجات زوجاتهم من الناحية الانسانية الأخلاقية في المعاشرة، وما إلى ذلك الأمر الذي قد يخلق نقطة ضعف لدى الزوجة يستند إليها الآخرون.

وربما يتصرف بعض الرجال، أيضاً، بطريقة إثارة الشك في المرأة، حتى يجعلها تفقد الثقة بنفسها. وعند ذلك يقودها إلى الانحراف. أو ربما تتصرف بعض النساء على أساس أن تواجه هذا الشك بطريقة متمردة، فتحاول أن تؤكد فيه ذاتها ونفسها بشكل أنها تحول هذا الشك إلى واقع، كي تثأر من زوجها أو تنتقم منه، وهكذا...

لذلك لا بدّ للزوج من أن يعطي الزوجة الثقة من نفسه لتكون لها الثقة بنفسها. ولا بد من أن تكون عاطفة الحب التي يشعر بها اتجاه زوجته، عاطفةً تؤكد ثقته بها لا أن تؤكد شكّه فيها. وإذا كانت لديه بعض الشكوك في بعض الأوضاع، فإن عليه أن يصارح زوجته بذلك في عملية تفاهم ودراسة موضوعية للعناصر التي تؤدي إلى الشك، أو التي تؤدي إلى إثارة الهواجس في نفسه.

وهذا ما نستوحيه من كلمة الإمام علي (رضي الله عنه) في وصيته للإمام الحسن (رضي الله عنه): ((إياك والتغاير في غير موضوع غيرة فإنه

يدعو الصحيحة منهن إلى السقم ولكن أحكم أمرهن فإن رأيت عيباً فعجل النكير على الكبير والصغير)). إذا حاول الانسان أن يثير الغيرة والشك ضد امرأته في الأشياء التي لا تثير الغيرة أو الهواجس، باعتبار أنها أشياء طبيعية، كأن تتحدث المرأة مع رجل من أقربائها، أو مع غيره من الناس ممن تحتاج للحديث معهم في الحالات الطبيعية، فإن الغيرة في مثل هذه الحالة تدفع الانسانة البريئة إلى الريب والشك وإلى عدم الثقة بنفسها، وقد يؤدي ذلك بها إلى أمراض نفسية معقدة.

وعندما تكون الغيرةُ حالةً طبيعيةً يواجه فيها الرجل المسألة، على أساس تحصين المرأة من الانحراف بشكل معقول ومدروس، فإن هذه الغيرة تكون إيماناً.

ولكن عندما تتحول الغيرة إلى حالة مرضية، وإلى عقدة نفسية فإنها تكون مشكلة للرجل ومشكلة للمرأة. وتكون في كثير من الحالات ظلماً للمرأة ووسيلة من وسائل تعقيدها وإفقادها الثقة بنفسها.

غيرة الزوجة:

السبب الأول الذي يؤدي إلى غيرة الزوجة هو حبّ الزوج والخوف من فقده. وهذا ما عبّر عنه الإمام الصادق (رضي الله عنه)، في بعض كلماته لأصحابه، عندما سأله أحدهم: المرأة تغار على الرجل فتؤذيه؟ قال: إن ذلك من الحب.

فقد تغار عليه على أساس أنها تحبه، وتخشى أن تفقده، وتخشى أن تأخذه منها امرأة أخرى.

لا سيما أن الرجل يجوز له أن يتزوج امرأة ثانية وثالثة... أو يجوز له أن يتزوج بالعقد المنقطع، وما إلى ذلك. فالغيرة، هنا، تعتبر حالةً طبيعيةً، باعتبار أنها تنطلق من محبة هذه المرأة لزوجها، وخشيتها من أن تفقده، بعيداً عما يمكن أن تؤدي إليه هذه الغيرة منت طرف في الاتجاه الحادّ، بحيث تتحرك المرأة لتواجه المسألة على أساس تحريم ما أحله الله، وما إلى ذلك...

إن الاسلام لا يتدخل في الحالات النفسية للمرأة، فالمرأة قد لا ترتاح إذا تزوج زوجها بامرأة أخرى، سواء كان ذلك زواجاً دائماً أم منقطعاً. فالاسلام لا يحاسبها على عدم راحتها، ولكنه يحاسبها على تصرفاتها السلبية التي قد تؤدي إلى أن تمنع زوجها من حقه، أو أن تؤذيه في ما ليس لها الحق في إيذائه. ومن هنا جاء الحديث المأثور عن أمير المؤمنين (رضي الله عنه): ((غيرة المرأة كفر)). وليس معنى ذلك أنها كفر بمعنى الكفر، ولكنها تؤدي إلى بعض أجواء الكفر، وهو تحريم ما أحله الله. لأن المرأة قد تتطرف في مشاعرها السلبية إزاء زواج زوجها من امرأة ثانية، فتتصرف وكأن هذا الأمر محرّم، أو كأن زوجها قد زنا، وتستعظم هذا الموضوع، الأمر الذي يدفع إلى أن يكون هذا الاستعظام بمثابة اعتراض على التشريع، واعتراض على الله سبحانه وتعالى، في تشريعه هذا الأمر، باعتبار أن بعض النساء قد يعتبرن ذلك ظلماً وما إلى ذلك، بقطع النظر عن المبررات الشرعية لذلك.

السببُ الثاني الذي قد يؤدي إلى غيرة المرأة هو طبيعة تصرفات الرجل، خصوصاً إذا كان ناجحاً ومحل إعجاب النساء، أو إذا كان ممن يعيشون نزوات معينة، وما إلى ذلك. وربما ينشأ ذلك بسبب تصرفات بعض النساء في علاقتهن بأزواجهن، وما إلى ذلك...

من الطبيعي أن ذلك كله قد يثير غيرة المرأة على زوجها.

ونحن نقول للمرأة، كما نقول للرجل: إن الغيرة تمثل حالة إنسانية. وكل إنسان يعيش غريزة التملك، سواء في ذلك الرجل أم المرأة. فهو يحب أن يمتلك عاطفتها وعقلها، وهي تحب أن تملكه، في عقله وعاطفته وفي جميع شؤون حياته. وعلينا أن نعتبر العلاقات الانسانية علاقات متحركة ومفتوحة لا يمكن أن نضبطها بضوابط حديدية، كما لا يمكن للرجل أن يخنق آفاق امرأته بشكل حاسم، وكذلك المرأة لا يمكنها أن تخنق آفاق الرجل بشكل حاسم.

ولذلك، لا بد من أن يتم التصرف في مسألة الغيرة بشكل هادئ، عاقل وموزون، لأن الحسابات الدقيقة في ما تدرسه المرأة من أوضاع زوجها العقلية، والنفسية والحياتية ونزواته وأوضاعه، قد يفرض عليها إذا أرادت أن تحتفظ بزوجها أن تترك له بعض حرياته في ما أحله الله، بمعنى أن تهمل في بعض الحالات، وتحاسب في بعض الحالات، ولكن حساباً خفيفاً، يشعر فيه الرجل بلهفة الحب بدلاً من حالة الحقد.

وسواس الزوجين بين التدين واللاتدين

الكثير من النساء يذهبن إلى بيت الزوجية بطابع ديني، مع تأكيدات متكررة من قبل الأسرة إلى أسرة الزوج بوجوب التمسك بالقيم الدينية. ولكن قد تظهر لاحقاً عدة حالات من جملتها: أن تكون المرأة متعبدة وتستند إلى قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (سورة البقرة الآية ٢٢٢) وتلخص معاني الطهر والطهارة في الوسواس والماء والغسل. والغريب في الأمر هو أن أمثال تلكنَّ النسوة يجعلن الطهارة باسم الدين وبشكل مغلوط بدلاً من النظافة. ولهذا السبب تجد كل شيء في البيت قذراً ابتداءً بالأثاث وانتهاء بالستائر. ومثل هذه التصرفات لا تعتبر في الحقيقة إلا بدعة. وإذا كان الرجل متديناً حقاً فإنه يجد نفسه مكتوف اليدين ويحترق بنار الأذى، ويدعو الله بالفرج والخلاص.

وإذا كان الرجل يعيش حالاً وسطاً بين التدين واللاتدين، مع ميل إلى حالة اللاتدين، تستحوذ حالة الاختلاف والتنازع على حياة الأسرة، وكثيراً ما تؤدي إلى الافتراق. ولكن إذا كان الرجل مصاباً بالوسواس أيضاً، ثم تأثرت به زوجته وأخذت تعمل على شاكلته، يبدو لكل مَن يدخل مثل هذه الدار وكأنه داخل إلى دار أسرة صابئية، على اعتبار أن صبَّ الماء يعتبر أصلاً أساسياً في دينهم، ويهتمون بالماء في كل ممارساتهم الدينية.

مثل هذا الرجل والمرأة المصابين بالوسواس لا يجدان عملاً أكثر أهمية لديهما من التطهير بالماء. ونظراً لكثرة استخدامهما للماء لا يلبثان

أن يصابا بأمراض جلدية وغيرها. وتجدر الإشارة إلى أن مثل هذه الأسرة تستفيد من أقل ما يمكن من اللوازم، وغالباً ما تضحي بالنظافة في سبيل الوسواس.

المصابون بالوسواس على نوعين: الأول يكفي أن يقع ظل الشيء النجس، أو الشيء الذي يُحتمل أن يكون قد تنجس على مر الزمان، على يده حتى يسارع إلى دخول الحمام ليقضي فيه ساعات طويلة من أجل إزالة ظل النجاسة التي وقعت على يده. والنوع الثاني هو الذي تلامس يده شيئاً نجساً أو محتمل النجاسة، فيبادر إلى الغسل والتطهير. وهذان النوعان يواجهان كلاهما صعوبات بالغة في ما يخص نجاسة حياتهما الجنسية.

السبب الذي يجعل الممارسة الجنسية ذات تأثير سلبي على الشخص المصاب بالوسواس يشبه إلى حد بعيد حالة الشخص المصاب بالبواسير. فبما أن الشخص المصاب بالبواسير يعاني من آلام شديدة في المخرج عند التخلي، لذلك فهو مضطر إلى تقليل عدد مرات التخلي. هكذا الحال أيضاً بالنسبة إلى الأشخاص المصابين بالوسواس، فهم قد يضطرون إلى تقليل عدد مرات الجماع لأسباب مختلفة من جملتها عدم توفر الحمام لديهم أو بسبب إصابتهم بمرض يمنعهم من استخدام الماء، أو لمللهم من كثرة استخدام الماء، ومن الطبيعي أن تقليل عدد مرات الجماع يؤدي إلى إيجاد ضغط نفسي شديد لدى المرأة بسبب عدم إشباع غريزتها الجنسية، وهو ما يؤدي تلقائياً إلى توتر علاقاتها ببقية أعضاء الأسرة، فلا يعود المطبخ يعمل كما في السابق، ولا تعود الثياب تُغسل وتُكوى، ولا

الأولاد يحصلون على درجات عالية في دروسهم. ومن هنا نفهم أن وجود الوسواس في أي بيت من البيوت يؤدي إلى حصول خلل واضطراب في المعادلات والأساليب التي تسير عليها الأسرة.

ويتضح لنا في ضوء ما مرّ ذكره أن البيت الذي يدخله الوسواس إما أن تحتل الطهارة فيه مكان النظافة، وهي بطبيعة الحال طهارة زائفة إذ تجد كل شيء فيه قذراً وفي غير موضعه المناسب، وإما أن تضطرب فيه المعايير ومعادلات العلاقات العائلية نتيجة لاختلال العلاقات الجنسية. وهو كثيراً ما يؤدي إلى حصول النزاعات والخلافات.

ومن المثير للدهشة أن استلهام الآية الشريفة: : (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ) (سورة البقرة الآية ٢٢٢). يبيح لنا القول بأن الطهارة الزائفة في بيت الشخص المصاب بالوسواس ترافقها على الدوام نظافة كاذبة، بل والأسوأ من ذلك أن الوسواس يفضي إلى إسقاط الطهارة والنظافة كلتيهما، لأن طهارة الظاهر في مثل هذه الحالات تنتهي إلى بث الاضطراب في الباطن وهو ما يؤدي إلى خسران الدنيا والآخرة، بدلاً من إيجاد نقاء الباطن الذي يستجلب الرحمة الإلهية.

على المرأة المصابة بالوسواس إذا قرأت مقالتي هذه أن تعود إلى رشدها وتؤوب إلى الوضع الذي يجب أن تكون عليه، أي أن لا تكون أكثر تمسكاً بالمسيحية من البابا، وإذا كان محمد (صلى الله عليه وسلم) وعلي (رضي الله عنه) يسكبان الماء مرتين يجب أن لا تسكب هي أكثر من ذلك، وإذا قيل: إن الذهاب إلى الحج يستلزم السفر إلى مكة يجب أن لا تيمم هي وجهها صوب سيبيريا. وإذا كان زوجها مصاباً بالوسواس

يمكنها أن تطلع أحد ذويها على الموضوع بشكل لا يثير حفيظة زوجها، لكي يبين له حكم التطهير في الإسلام أثناء لقائه به في مجلس أو في شارع.

هناك فارق جوهري واحد بين الرجل المصاب بالوسواس والمرأة المصابة به، وهو أن الأطفال في الأسرة المصاب كلا أبويها بالوسواس، يعانون من الأم أكثر من معاناتهم من الأب، وسبب ذلك يعود إلى أن الأب قليلاً ما يُعنى بشأن غسل وتنظيف وتطهير الأطفال، وأكثر ما تقع هذه المهمة على عاتق الأم. ومن هنا يجب على الأم أن تعلم بأن سحب الأطفال في ليالي الشتاء الباردة، وفي أيام الصيف الحارة، وإيذائهم تحت طائلة التطهير والنظافة وتسمية هذا العمل باسم الدين، يجعل هؤلاء الأطفال يشمئزون من اسم الدين، وبمجرد تحررهم من قيود الأسرة لا يراعون الإرشادات الدينية الواردة في هذا المجال، بل وكثيراً ما يدعوهم ذلك إلى الارتداد عن الدين إلا إذا ثبت لهم أن تلك الممارسات المسماة بالوسواس الذي كان يسيطر على حياة الأسرة باسم الدين، لم يكن من الدين في شيء.

أعرف رجلاً لديه اهتمام فائق بالتمسك بأوامر الإسلام ونواهيه، إلا أنه يختلق على الدوام أعذاراً واهية لكي يتيمم بدلاً من الوضوء. ولو رجعنا إلى ماضي هذا الشخص نجد أن أخته الكبيرة التي تربى في حجرها، وكانت له بمثابة الأم كانت مصابة بالوسواس، وكانت ترغم الأطفال على تطهير أيديهم حتى المرافق، وغمس رؤوسهم ووجوههم في الماء بعد تناول الطعام وبعد إمساك القلم أو الدراجة الهوائية وبعد الكثير من الأعمال

الأخرى. ولا يسعنا هنا غلا أن نتوجه بالثناء على الإسلام الذي أمرنا بالقول عند استعمال الماء: الحمد لله الذي جعل الماء طهوراً ولم يجعله نجساً. ومن الواضح أن تكرار المعنى بالقول: ولم يجعله نجساً، موجه إلى المصابين بالوسواس.

ويبدو أن عمل هذا الشخص الذي يتيمم في بعض الحالات بدلاً من الوضوء يُعزى إلى أسلوب القهر الذي كانت تمارسه أخته وترغمه على الإكثار من الغسل والتطهر والتنظيف. ويبدو أن أطفال هذه الأسر يشبون على النفور من الطهارة ومن الدين، وليس هذا فحسب، بل حتى الأم والأب أنفسهما قد يكبرون على هذه الشاكلة.

وأعرف امرأة كانت مصابة بالوسواس، وكان يتسبب الكثير من الحرج للناس المحيطين بها إلى درجة أن كبير علماء المدينة كتب إليه بخط يده .. أيتها السيدة اعتبري كل شيء طاهر بالنسبة لك حتى الدم والبول. وعلى كل الأحوال يجب على المرأة المصابة بالوسواس التي ليس لديها همّ سوى الماء والطهارة، ولا تحظى أعمالها بقبول من الإسلام، ولا مما أقره الإسلام كالطب والصحة، أن تفيق ولا تضيف إلى أحكام الإسلام شيئاً من عندها، وإنما يجب التمسك بما جاء به الرسول (صلى الله عليه وسلم) من عند الله، ويجب عليها اعتبار الشيء طاهراً ما لم يكن بمقدورها القسم على نجاسته، وإذا أرادت تطهير شيء يجب الاكتفاء بما أمر به الإسلام في ما يخص الطهارة. وإلا فإن عملها هذا يحرمها الكثير من حلاوة الدين والدنيا.

يمكن للمرأة أن تقوم بعمل جميل تستجلب به نظر زوجها وهو: الاعتناء بنظافة الأطفال عندما يريدون الذهاب إلى دار جدتهم أو جدهم لأبيهم أو إلى أي قريب من أقارب أبيهم، كعنايتها بنظافتهم عند ذهابهم إلى المدرسة.

فهذا العمل يسر الزوج أيضاً، ويرى فيه نوعاً من الاحترام لأقاربه. وقد أكد الإسلام كثيراً على النظافة واستعمال العطر في الأفراح وفي المآتم، وحثّ على رش ماء الورد على الحاضرين وهذه الأعمال يمكن اعتبارها كلها دليلاً على الاحترام للآخرين لكي لا تصل الروائح الكريهة إلى أنوفهم.

الغيرة من الجنس الآخر .. هل هي لا شعورية؟

أحد أشكال الغيرة الأكثر أهمية، الشكل الذي لا نشعر به عادة إلا شعوراً قليلاً هو الغيرة التي نستشعرها جميعنا إلى حد من الحدود إزاء أشخاص من الجنس الآخر. ولا تصبح هذه الغيرة شعورية إلا لدى النساء اللواتي يعتقدن بأن الرجال يتمتعون ببعض المزايا التي يرغبن فيها، ولدى الرجال الذين تكون حياتهم الغلمية جنسية مثلية بصورة شعورية. وفي الحالات الأخرى، لن يتعرف أحد من الناحية العملية على الغيرة أبداً. وهي، مع ذلك، موجودة إلى درجة معينة لدى كل فرد منا، وقد يحدث أن تكون قوية جداً من الناحية اللا شعورية دون أن يشتبه بها، لهذا السبب، ذلك الشخص الذي يعانيها. وهذه الغيرة ناجمة، على نحو واضح، عن عاطفة العوز والرغبة في أن نملك أكثر مما لدينا.

وغيرة النساء من الرجال ذات علاقة بـ «الاستطاعة» التي يبرهنون عليها في الحياة بكل أشكالها، ومثال ذلك قوتهم الجسمية وقدراتهم الفكرية. فهؤلاء النساء، اللواتي يغرن من الرجال غيرة حادة، يبحثن بحثاً مستمراً عن البرهان على أن بوسعهن إنجاز ما يفعله الرجال ويجنين منه إشباعاً. وذلك يعني أن لديهن كل ما لدى الرجال: عضواً أو وظيفة، وأن لديهن الدماغ أو المهارة اللذين يستخدمهما الرجال لإنجاز بعض الأعمال. وأعتقد أن موضع الغيرة لدى النساء من الرجال هو روح المبادرة والمشروع على وجه الخصوص، روح تنبني جداً على ثقة بالنفس. ولدى الرجال، بصورة عامة، اطمئنان أكثر مما لدى النساء.

ولا نفهم غالباً، حتى الآن، إلى أي حد يحسد الصبيان البنات، والنساء على وجه الخصوص (أمهم)، ويميل الصبيان والبنات، على حد سواء، إلى الاعتقاد بأن أجسامهم لا يمكنها أن تنتج إلا البراز والبول ولا شيء أكثر. فالوظائف المذكرة والوظائف المؤنثة يمكنها عادة، إذا عملت معاً، أن تتجلى بصورة لا شعورية في معظم الفاعليات العادية للجنسين. والرغبة التي يستشعرها الرجال في الوظائف الأنثوية تتجلى صراحة لدى الرسامين والكتاب، الذين يشعرون بأنهم ينجبون أعمالهم الأدبية والفنية مثلهم مثل امرأة في حالة المخاض، في نهاية حمل طويل. والواقع أن الفنانين، أياً كانت وسيلتهم في التعبير، يعملون كثيراً وهم يستخدمون الجانب الأنثوي من شخصيتهم. والأمر يجري على هذا النحو لأن الأعمال الفنية تتكون وتوجد، بصورة أساسية، داخل نفس مبدعها ولا تكاد تكون منوطة بالظروف الخارجية. والصانع الذي يسوغ أشياء خارجية، أشياء ذات علاقة ضعيفة باستيهامه، يعبر، على العكس، تعبيراً

نموذجياً عن وظيفة أكثر اتصافاً بأنها مذكرة.

ولا تصبح السيادة على هذا الحسد متعذرة ولا يتخذ الحسد مظهراً مرضياً إلا في الحالة التي ترتبط خلالها، في الذهن، تلك الرغبة في الأشياء الجيدة والرغبة في امتلاك أكثر مما لدينا بصفات الجنس الآخر ومزاياه ـ بالنظر إلى أن أي بديل آخر غير مقبول ارتباطاً حصرياً. ولا تنمو لدى بعض الأشخاص غيرة عنيفة من الجنس الآخر إلا عندما، على وجه التقريب، يصيبهم اليأس ويتخلون عن الأمل في أن يحصلوا على إشباع وأمن بواسطة وظائف واستعدادات تنتمي إلى جنسهم الخاص. وللغيرة، هنا أيضاً، قيمة سيكولوجية لا شعورية، ذلك أنها، بالنسبة لها، ضرب من الاحتجاج، وتوقف لقلقها، ومن. وما دامت تعاني هذه العاطفة، فلن يكون لها طفل أو لن تعرض نفسها على الإطلاق لهذه المخاطر المرعبة.

وليست غيرة الرجال من النساء أكثر ندرة ولا أقل عمقاً من غيرة النساء من الرجال، ولكن الاعتراف بها وفهمها أقل بكثير. وأعتقد أن ذلك ليس ناجماً فحسب عن الآراء المسبقة للرجال في هذا المجال الشائك، ولكنه ناجم أيضاً عن طبيعة الأمور. ففيما يتعلق بالصبي الصغير، الغيور من ثديي أمه وحليبها، فإن له عضواً خاصاً يعارضهما به، إنّه عضو الذكر. ولكن أخواته الصغيرات ليس لهن أعضاء ذكر ولا أثداء، على الرغم من أن الإشباع والتفوق اللذين يستمدهما من واقع ملكيته عضو ذكر يمكنهما أن يُستخدما لإخفاء رغبته في جسم بوسعه صناعة الأطفال وتغذيتهم وللتعويض عن هذه الرغبة. ولن يكف الرجال، مدى الحياة كله، عن استخدام هذا التعويض سلاحاً يحميهم من الغيرة من النساء، وبوسعنا أن نجد فيه عنصراً هاماً من عناصر الدلالة السيكولوجية الكبيرة

لعضو الذكر. والسبب الرئيس الذي من أجله تظلّ غيرة الرجال من النساء خفية بهذا القدر هو أن هذه الغيرة ذات علاقة لعى وجه الدقة بـ داخل الأجسام النسائية وبالوظائف والسيرورات العجيبة التي تتكون، على نحو سحري على ما يبدو، داخل النساء (أمهاتهم) لصناعة الأطفال والحليب. وكما أن النساء يحسدن الرجال على روح المبادرة لديهم، يبدو أيضاً أن الرجال يحسدون النساء بالمقابل على قابليتهن للتجربة السلبية، وعلى وجه الخصوص قدرتهن على التحمل والألم. فالعذاب يخفف الإثمية، ولهذا السبب فإن الألم الذي يجلب الحياة إلى العالم يشتهيه الرجل بصورة لا شعورية اشتهاء مزدوجاً ...

والرجال لا يمكنهم أن يصبحوا واعين بسهولة ما يكون موضوع غيرتهم لأنهم لا يعلمون جيداً جداً ما هو الموضوع موضع التساؤل بالفعل. قيل دائماً عن المرأة إنها كانت لغزاً بالنسبة للرجل، وكثير من النساء يعانون عاطفة خوف خرافية بعض الشيء من امرأة حبلى. فما يفرضونه أو ما يتخيلونه فيما يخص التجارب الأنثوية عنصر، بالطبع، من عناصر حياتهم الاستيهامية التي تنفصل في العادة انفصالاً قوياً جداً عن حياتهم اليومية الواعية. وهم يؤثرون بصورة طبيعية، في هذه الحياة اليومية، أن لا يُظهروا سوى الجانب المذكر منهم بالنظر إلى أنهم يعرفونه في الوقت الذي ى ستخدمونه خلاله. وإذا استبعدنا الآراء المسبقة، فإنه يبدو أن علينا أن نستخدم تقنية خاصة لاكتشاف اللاشعور المذكر قبل أن يكون بوسعنا أن نفوز بدرب يوصلنا إلى منابع هذه الغيرة وفهمها، غيرة الرجال من النساء التي تظل خفية في حياة الخيال والاستيهام.

ونصادف لدى الرجال، في عمل التحليل النفسي، استيهامات وضروباً من الحصر تلقي ضوءاً قوياً على بعض الأعراف والطقوس البدائية للشعوب غير المتمدنة. يضاف إلى هذا أننا نتبين أيضاً، عندما تكون الغيرة قوية جداً، أن الإثمية لدينا وانطباعنا بأننا لا نساوي شيئاً يكونان قويين أيضاً وماثلين في البنية العميقة للغيرة ويحددانها جزئياً .. والخشية التي يعانيها رجل من القوة في نزعة التدمير وهمجية التملك اللتين يبديهما لامرأته وأطفاله (إنه يبديهما في الأصل لأمه ولأطفالها الآخرين)، تعزز غيرته من خصوبة امرأته ومن قدرتها، التي يمكن البرهان عليها بصورة أكثر مباشرة، على الخلق وإنجاب الأطفال.

حواء والغيرة.. من يطفئ النار

تؤكد الدراسات أن المرأة أكثر عرضة للحالات النفسية وخاصة الإكتئاب، وعادة تستند قناعة الباحثين في ذلك إلى أن الزوجة تمر بمجموعة من التغيرات الجسمية، والنفسية،

وما يصاحب ذلك من أزمات وضعف، وفي المقابل تبرز قوة شخصية الرجل القوي المسيطر، حيث تلعب الثقافة والعادات دوراً كبيراً في إعطاء الزوج هذه السلطة، خاصة عندما يمارس سلطته في تنفيذ حقه الشرعي في الزواج من امرأة ثانية، وتصبح هذه الفكرة وسواساً، يوسوس في عقله وجمجمته، ويتم الحكم بتنفيذ الفكرة، وتصبح الزوجة الأولى ضحية، والثانية مهددة بالزواج عليها أيضاً.

تعد المرأة في نظر علماء النفس أكثر غيرة من الرجل، والدراسات تبين أنها غالباً ما تعاني من مرض الغيرة، والزوجة بطبيعتها تشعر بالغيرة الشديدة على زوجها حتى لو لم يكن في حياته امرأة أخرى، فكيف الحال بها عندما يتزوج عليها زوجها؟ لاشك في أن الغيرة تزداد عندها لدرجة جنونية، فهي تشك في كل شيء، وتبحث في كل جزء من جسمه حتى حطة العقال أو نسفة الغترة، وإذا تعطر الزوج كثيراً تسأله من اشترى لك هذا العطر؟ بل إنها تذهب إلى السوق وتشتري أفضل وأغلى عطر له.

في دائرة النسيان:

أكثر ما يهدد الزوجة الثانية القلق والخوف من قيام زوجها بالزواج عليها خاصة أن له سابقة، فالضحية هي الزوجة الأولى والقلق الذي ينتابها يزداد في الليلة التي لا يتواجد عندها، فهي تعيش حالة من الوساوس والظنون فتشك في تصرفات الزوجة الأولى وبأنها تقوم بالبحث لزوجها عن زوجة ثالثة له!! انتقاماً منها(الزوجة الثانية) وتطبق المثل القائل عليّ وعلى أعدائي !!

وبالمقابل تعيش قلقاً مزمناً، عندما تتخيل أن زوجها من الجائز وبمرور الأيام أن يرجع ويستقر مع الزوجة الأولى وتبقى هي في دائرة النسيان والإهمال !! وقد ينطبق ذلك على شعور الزوجة الأولى.

يوم حار جداً:

الصراع هو حيرة الفرد في اختيار هدف واحد ضمن هدفين يرغب في تحقيقهما وفي النهاية يختار وهو خائف من النتيجة.

ومن هذا المنطلق نجد أن الزوجة الأولى أو الثانية في صراع مع

نفسها، في اختيارها للملابس التي تلبسها، هل تعجب زوجها وتلفت نظره وتجذبه، وتجعلها أمامه جميلة وجذابة، أو أن الزوجة الأخرى تلبس الأجمل والأفضل؟. ويعصفها الصراع النفسي عندما يزداد عندها الإحباط والتوتر، في حالة ما تشاهد الزوجة الأخرى في حفلة زواج بملابس عرس جميلة من أرقى الماركات والصناعة والنوعية.

إن ما ينطبق على الملابس، يشمل أيضاً الأثاث والأكلات وأدوات الزينة وبذلك تعيش الزوجة في صراعات قوية، فتزداد عندها درجة الحرارة والقلق!!

الأولى قديمة والجديدة جميلة:

يعتقد كثير من الزوجات أن إرضاء الزوج بالموافقة على زواجه عليها سيجعلها أسعد إنسانة، لكن التجارب تؤكد عكس ذلك، فهي تعيش إحباطات متكررة بسبب عدم قدرة زوجها على تلبية طلباتها من كماليات ومصاريف سفر وشراء سيارة جميلة، فالزوج (وغالباً ما يكون من الطبقة المتوسطة وهي الغالبة في المجتمع) لا يستطيع بإمكاناته الوظيفية توفير كل ما تطلبه الزوجة الأولى، خاصة أن بعضهم يحاول بكل ما يستطيع إرضاء الزوجة الثانية، فهي ما زالت جميلة وصغيرة ورشيقة ومتماسكة جسدياً!!

وأكثر جاذبية، بعكس الزوجة الأولى والتي عادة ما تعاني من الشحوم وترهل في الجسم.

وأعتقد أن من أقوى الإحباطات التي تعاني منها الزوجة هنا هو عدم قيام الزوج بتلبية متطلباتها الشرعية من وجوده ليلة عندها وليلة عند الأخرى!!

من الكبت إلى المعاناة:

إن الحالة النفسية للزوجة الأولى أو الثانية قد تزداد سوءاً، وقد تعاني من أعراض سيكوسوماتية كقرحة المعدة أو القولون العصبي أو الصداع النصفي المستمر، أو الروماتيزم، وآلام في الظهر والحرقة في المريء، وترجع أسباب هذه الأعراض إلى ازدياد القلق عندها والكبت المزمن والدائم لمشاعرها وعواطفها القوية وعادة تكون الزوجة الأولى أكثر عرضة لهذه الأعراض، حيث تلعب عوامل الحمل والولادة والرضاعة دوراً كبيراً في التأثير فيها نفسياً وجسمياً.

إلا أن من أكثر الحالات النفسية التي تعاني منها الزوجة هي حالة الاكتئاب والحزن الشديد، وأحياناً البكاء دون مبرر.

ما عندنا بطيخ !!:

الزوجة الثانية تحاول دائماً إرضاء زوجها ليس بالضرورة حباً فيه، بل قد يكون كرهاً في الأخرى وحقداً عليها، ولذلك يكون الزوج سعيداً جداً، فالمنزل ورائحة البخور في كل مكان والأثاث يلمع ورائحة الأكل تصل إلى الجيران، ويشعر الزوج بمنتهى السعادة. وقد تنقلب سعادته هذه إلى نقمة عندما يرن الهاتف ويكون الرقم المتصل زوجته الأولى، والتي غالباً ما تحاول استفزاز الثانية بالاتصالات بالزوج حين يكون معها، والأعذار المتكررة: كالكهرباء متعطلة، والطفل مريض، وبايب الماء مكسور أو ما عندنا بصل وطماطم وبطاطا وبطيخ وفلفل!!

ورد المحبة !:

في اعتقادي. تُعتبر الزوجة الأولى قوية وخاصة في المواجهات مع الزوجة الثانية، ولا غرابة في ذلك فهي لديها الخبرة في التعامل مع الزوج وخاصة عندما تكون فترة زواجهما طويلة، فهي خبيرة في (التفنن!!) مع الزوج وزوجته الثانية، وعلى سبيل المثال، قد تمرض الأولى، وتحقرها الثانية، ولا تزورها في المستشفى، ويمكن أن يحدث العكس، ولكن حينها وبكل شجاعة تقوم الأولى بشراء الورد والكاكاو لشريكتها في المستشفى ليس حباً فيها، بل تقرباً إلى الزوج وإثبات حسن نيتها وإن كان قلبها مملوءاً بالحقد والكراهية وتتمنى زوالها وطلاقها!!.

الغيرة والذكاء:

إن أبرز المظاهر أيضاً التنافس بين الزوجتين وإفراط الواحدة منهما في الاعتناء بنفسها، وإن كان ذلك على حساب صحتها وصحة زوجها، فهي لا تتردد في عمل حفلات كل أسبوع ودعوة أقاربها وصديقاتها وأصدقاء زوجها، وقد يزداد اهتمامها بالأطفال وتعاملهم بدلع وتوفر لهم كل ما يطلبونه، كل ذلك لكي تكيد الزوجة الأخرى.

وهذه المظاهر حسب الفروق الفردية ودرجة الحساسية وكذلك درجة الذكاء، وكلما كانت الزوجة ذكية. كانت الأقوى في المواجهة مع الواقع وهي دائماً المنتصر.

تجدر الإشارة هنا إلى أن قناعة الزوجة الأولى بفكرة الزوجة الثانية، تقلل كثيراً من درجة بروز هذه المظاهر، حيث تخضع الزوجة في هذه الحالة للواقع وتصبح إنسانة عادية، وإن كان ذلك على حساب عواطفها

ومشاعرها الفياضة.

وأعتقد أن قبول الزوجة لفكرة الزواج عليها، نابع من قناعتين.

الأولى: من اهتماماتها الشخصية ورغبتها في التخلص من سلبيات زوجها ومن مشاكلها وشكله ورائحته؟ وحصولها على المال والذهب والهدايا !!

والثانية: تنبع من عدم قدرتها على تلبية طلبات الزوج الشرعية أو بسبب مرضها، أو معاناتها من العقم.

من هم الرجال الغيورين على زوجاتهم؟!

الغيرة لدى الرجال أسرع واكثر الطرق تأكيدا لإهماله من قبل زوجته.

والغيرة لدى الرجال علاقة من علامات عدم الشعور بالأمان، والتصرف بغيره معناه انك تقول لزوجتك بأنك لا تشعر بأنك تستحق حبها وانك قلق من احتمال بحثها عن رجل آخر يكون افضل منك.

وينبغي علينا أن لا ننسى حقيقة أن الغيرة ميزة شخصية مزعجة.

عليك أن لا تنسى أبدا أن النساء مرتبطات بالثقة في الرجال، فإذا أدركت إحداهن أن رجلها يفتقر إلى الثقة بالنفس فإنها تفقد احترامها له. وإذا لم تحترم المرأة زوجها فإنها لا تستطيع أن تحبه. كذلك فإنه كلما تصرف الرجل كغيور أحمق فإنه يفقد المزيد من الاحترام.

إن الغيرة تنبع من الشعور بعقدة النقص . إنها مشكلة الرجـل ولا علاقة للمرأة بها . فإذا كان الرجـل لا يثـق بزوجتـه فإنـه يكـون في هـذه الحالة يضيع وقت وعليه أن يبحث عن شريكة أخرى يثق بها.

ولذا فما الذي ينبغي عمله إذا كان الرجل من هذا النوع؟؟

إذا علمنا أن التصرف بغيرة يبعد المرأة عنك ويقلـل مـن احترامهـا لك وأن التصرف بثقة سوف يجذبها نحوك فينبغي عليك أن تعمل ما يلي:

تصرف بثقة

دع المرأة تفعل ما تريد وأعطها الحرية الكاملة الـتي تريـدها ضـمن الأعراف والتقاليد. لا تتذمر إذا خرجت مع صديقاتها وعليـك الابتـسامة حين تقول إنها ستخرج لتناول طعام الغذاء مع إحدى صديقاتها.

وعليك أن تعلم أن التصرف بثقة في هذه الظروف التي مـن شـأنها أن تثير الغيرة لدى الرجال . ولذا فإنك تكون في هذه الحالة تغـير إحـدى ميزاتك الشخصية إلى ميزة شخصية إيجابية وهي الثقة بالنفس.

كذلك ينبغي عليك أن ترحب بهذه الأنواع من المواقف واعتبارهـا فرص للتعبير عن ثقتك بها وتقريبها منك.

هذا ومن جانب آخر، وفيما يتعلق بالمرأة الـتي تـشعر بـالغيرة فقـد حذرت أحدث الدراسات الـتي قـام بهـا فريـق مـن المتخصـصين بجامعـة شيكاغو الأمريكية مؤكدين أن عدم الاستقرار النفسي يدفع المرأة للشعور بالغيرة وهو ما أكدت عليه الدكتورة سامية الجنـدي أسـتاذة علـم الـنفس الاجتماعي بجامعة الأزهر.

وقالت الدكتورة الجندي، إن أغلب الأمراض الجسمانية التي تشعر بها المرأة سببها القلق والتوتر ويعد الشعور بالغيرة من اكثر المشاعر الإنسانية التي تزداد فيها حدة التوتر والقلق بل إن عملية الضغط النفسي المتولدة من الإفرازات الهرمونية تتسبب في ارتفاع ضغط الدم المؤقت وآلام بمنطقة الرقبة والظهر حيث تعد من اكثر المناطق تعرضا للتقلص العضلي.

وبالتالي على المرأة أن تعي جيدا،أن هذه المشاعر المبالغ فيها تعود عليها هي وحدها بالضرر وتزيد من خطورة التعرض للأمراض الناتجة عن التأثيرات السيكولوجية عندما تأوي إلي فراشها وهي في حالة عصبية.

هذا وقد صنف البعض الغيرة على أنها أمر لازم للحب، طالما احتفظنا به في حدوده الطبيعية، فقليله يذكي الحب ويحتفظ للعلاقة بزهوها. وهذا ما أكدته سارة لتفينوف مستشارة العلاقات الأسرية في كتابها العلاقة دليلك لعلاقة أكثر عمقاً.

وتقول يخطئ من يظن أن الغيرة مرض بلا علاج، فالغيرة دليل شباب العاطفة إذا ما ظلت في حدود اللهفة والشوق والرغبة في ملازمة الحبيب أطول وقت ممكن، لكنها إذا ما تطورت إلى حدود الشك والقلق، وتحولت إلى مراقبة الحبيب ورصد تصرفاته وتحليلها في ضوء الرغبة في السيطرة عليه وإخضاعه، فإن في ذلك إنذارا بحلول العاصفة التي ربما اجتاحت هدوء البيت.

وترى سارة لتفينوف أن الدافع الأول للغيرة المرضية، إنما هو في المقام الأول عدم ثقة بالنفس ثم الخوف من أن يتغير الطرف الآخر أيضا، وهو الخوف من أن ينتهي الحب ويرحل الرفيق فيظل الإنسان وحيداً، ومن هنا فإن من يلمح بوادر الغيرة المرضية كإحساس جديد في حياته ـ رجلاً كان أو امرأة ـ عليه أن يتوقف وأن يخلو لنفسه قبل أن يطلق لها العنان ويسأل نفسه في صدق: لماذا أغار؟

فإن الغيرة يمكن بالطبع أن تكون مرضاً نفسياً يتعرض له الرجل والمرأة معاً، ويحتاج بالفعل لعلاج يكون أكثر فاعلية لو تفهمه الشخص نفسه قبل طلب المعاونة النفسية.

أما عن الشخص الذي تتملكه مشاعر الغيرة فيستسلم لها، فتصفه بأنه شخص غير راض تماماً عن نفسه، ولا يقيم لها اعتباراً، بل ويرى أن متطلباته ليست جديرة بالاهتمام، فيبدو ـ أو تبدو ـ مبالغاً في كل شيء بل ويصل به الأمر إلى حد أن يتخيل أحداثا لم تقع بالفعل ويتوهم أن رفيقه قد تورط فيها، عند هذا الحد يجب أن

يتوقف الإنسان ويعاود سؤال نفسه بأمانة: ما سر هذا الغضب الذي يجتاحني؟

فإن طريقة الإنسان في التعبير عن غضبه تحمل صورة حقيقية لتكوينه النفسي.

الحوار هو دائما أول ما يتبادر لذهنك للخلاص من الغضب ابدئي الحوار أنت ولا تتركيه يبادرك به، فالرجل يحب دائما المرأة القادرة على

التعبير عن غضبها بالحوار، فإنك بذلك تخاطبين قلبه عن طريق عقله.

لكن الحوار لا يعني بالضرورة النقاش، قد ينتهي الحوار قبل أن يبدأ النقاش إذا ما اخترت التوقيت المناسب والمكان المناسب وتهيأت ذهنيا للقاء حبيب وليس نداً وغريماً.

هذا من جانب طب الأسرة ونظرته لموضوع الغيرة أما من جانب اكثر ظرفا فقد وجد باحثون أن الذين لا تتطابق أحجام آذانهم أو أقدامهم، من المحتمل أن يكونوا أكثر غيرة في الحب من الذين يتمتعون بتناظر في الأعضاء المزدوجة. وكان علماء قد قالوا منذ فترة طويلة إن أولئك الذين يتناظر الجانبان الأيسر والأيمن من وجوههم وأجسامهم، يعتبرون أكثر جاذبية ويجتذبون المحبين أسرع.

وذكرت مجلة (نيوساينتيست) ، أن وليام براون من جامعة دالهوسي في مدينة هاليفاكس الكندية أراد أن يختبر تأثير سلوك الغيرة وهو أحد الاستراتيجيات التي يستخدمها الناس للمحافظة على أحبائهم. وقال "إذا كانت الغيرة استراتيجية للاحتفاظ بالحبيب فإن (الشخص) الأكثر تعبيرا عن الغزل سيكون على الأرجح الأكثر غيرة".

ودرس براون ٥٠ رجلا وامرأة في علاقات حب، وقارن بين القدمين والعينين والأصابع ليقيس مدى اتساقها. وبعدها أجاب المتطوعون عن استبيان يستخدم بالفعل في دراسات أخرى عن الغيرة في العلاقات العاطفية. ووجد براون أن الذين يعوزهم التناسق أكثر غيرة، حيث يمثل الاتساق في الملامح ٢٠ في المائة من أسباب الاختلاف في الغيرة بين الناس.

كما اختبر براون ما ذا كان الذين لا تتماثل ملامحهم غيورين في مجالات أخرى مثل العمل، لكنه وجد أنهم ليسوا أكثر غيرة بصورة عامة، ولكن للأسف في الحب فقط

أسرار كراهية الزوج لاستجواب الزوجة

«أين كنت»؟ سؤال يتردد على ألسنة كثير من النساء ، وهو ما يكرهه كثير من الرجال ؛ فبعضهم يعتقد أنّه فوق المساءلة ، وبعضهم يرى أنه حر ومن حقه أن يتأخر ويفعل ما يريد ، حتى ولو كان متزوجاً ولديه أطفال!! من الأزواج من يقضي معظم وقته خارج البيت ولا يعود إلا في ساعة متأخرة ، ثم يأتي باعتذار بارتباطاته وصداقاته.... ومنهم من يخرج لاستراحته أو استراحة غيره، فيلتقي زملاءه وتستمر الجلسة إلى ما شاء الله دون أن يدري ماذا حل بالمنزل ، ولا إلى أين يسير الأولاد .

ولا ما تعانيه الزوجة من جراء ذلك الإهمال ، وربما أتى وزوجته تغط في سبات عميق بعد أن أعياها السهر وطال عليها الانتظار.

تأخر الزوج ونسيانه المواعيد العائلية وعدم اهتمامه بشئون أسرته من المنغصات التي تؤدي إلى قلق وفقدان الزوجة لأعصابها، بل إنّ بعض الرجال قد يستضيف أصحابه في منزله كل ليلة .

فيثقل كاهل زوجته بما تعده للضيوف من أنواع الطعام والشراب ، وربما طال وقت الجلسة إلى ما بعد منتصف الليل ، وربما كانت الجلسة على لهو أو باطل ، فإذا خرج الضيوف آوى الزوج إلى فراشه، وترك

زوجته تغسل الأواني ، فلا تكاد تنتهي إلا قرب الفجر دون أن تسمع منه كلمة شكر!!

ظاهرة قلق الزوجة على زوجها كما يشير موقع «لها» اونلاين تبدو طبيعية في كل المجتمعات البشرية، وتعرف الزوجة على تفاصيل صداقات زوجها وأصحابه قد يزيدها قلقاً مع تأخره عن مواعيده المعتادة في الرجوع إلى البيت ، وقد يزداد الأمر سوءا وتتطور المشكلات إذا ما اندفعت المرأة - من خلال الهاتف - للسؤال عن زوجها المتأخر في الأماكن الخاصة التي يسهر فيها ، نتيجة توترها وحساسيتها المرهفة، وحرصها على زوجها وغيرتها عليه أيضاً..

وفي المقابل يجب على الزوج أن يستوعب تساؤلاتها وقلقها بهدوء خاصة أنّه تسبب في آلام نفسية للشخص الذي ينتظره، وإذا لم يجد تفهماً لحظياً من الزوجة الغاضبة، فعليه أن يكون صبوراً ويهدئ من روعها.

إنّ الانشغال عن الأهل تفريط عظيم وظلم بيّن ، إذ كيف يسوغ للإنسان أن يشتغل طيلة وقته خارج منزله ، فيترك شريكة عمره نهباً للوساوس والوحشة والأزمات ، أو يتركها للانغماس والدخول في ما لا يحمد عقباه.

ليس مطلوبا أن يعيش الزوج حبيس منزله ، وإنّما هي دعوة للتوازن وإعطاء كل ذي حق حقه قدر الإمكان ، ففقدان القدرة على الموازنة يورث خللاً واضطراباً في حياة الفرد الزوجية والأسرية..

عشر خطوات لكي يتهيأ الزوجان للمصارحة

قبل أن نؤمن بالمصارحة يجب أولاً أن نغير بعضاً من عاداتنا ونقدم على خطوات أولية لها، لأن الصراحة ثقيلة أحياناً وليست سهلة، فيجب التمهيد لها بتخفيضها ليس للرجال فقط ولكن للمرأة أيضاً والصغار والكبار.

الروح والجسد:

المصارحة مهمة للإنسان نفسياً وجسدياً واجتماعياً، فبحوث العلماء أكدت أن الإنسان الذي يكبت في نفسه ولا يُحدث أحداً يتعرض لضغوط، ومن ثم تتابع عليه تغيرات جسدية لأن الغدد تفرز والدورة الدموية تضطرب، محدثة الأمراض الجسدية الخطيرة، علاوة على تأثر نفس الإنسان من ضغوطه فيصبح عصبياً ومتوتراً إلى آخر هذه الأمراض النفسية.

وكذلك على المستوى الاجتماعي، فبالمصارحة نعرف نوايا الآخرين كيف يفكرون؟ وبماذا يخططون؟ وهكذا .. حتى الأسرة التي يتصارح أفرادها ويتناقشون في أمورهم - صغيرة كانت أم كبيرة - تكون مستقرة أكثر من الأسرة الهادئة التي يضع أفرادها ضوابط وقيوداً في حديثهم.

؟ عشر خطوات

ولكي يتهيأ الزوجان للمصارحة ندرج لهما (١٠) خطوات بها تصبح المصارحة سهلة ومقبولة:

١- التمييز بين الخطأ والإنسان:

إذا رسب أحد الأبناء في مادة الرياضيات مثلاً فلا يحق لأبيه أو أمه - أن يسبه في شخصه كأن يقول إنك لا تفهم .. أو غشيم فهنا يهاجم الشخص نفسه بتجريح وإهانة .. ولا يحاول تقويم الخطأ في نفسه، فهذا يحدث أثراً عكسياً.

٢- الموضوعية:

يجب على أحد الزوجين ألا يخلط بين ما حدث في الوقت الحاضر والزمن الماضي، كأن يحدث خطأ بسيط من زوجته فينهال عليها لوماً، بأنها ومنذ زمن حدث كذا وكذا وينسى أن ينصح للخطأ نفسه فقط.

٣- اختيار الكلمات: الأسلوب أو انتقاء الكلمات سلاح ذو حدين: إما أن يزيد المشكلة اشتعالاً أو يقضي على الخلاف قبل تفاقمه، إذن فالوضوح مطلوب وتجنب الغموض أيضاً مطلوب في المصارحة، فعلى الزوجين ألا يحورا الكلمات ولكن يحددان، نطقهما فهو أجدى للمصارحة.

٤- اختيار الأسلوب الهادئ المباشر: الصوت مهم في المصارحة أي الأفضل أن يكون هادئاً لأن ارتفاع الصوت يظهر الغضب ويقطع الحوار وكذلك إشارات الأيدي بانفعال.

٥- التجزئة في المصارحة: كأن يجلس الزوجان معاً فتسأل الزوجة عن عيوبها فلا يصارحها بجميعها مرة واحدة ولكن الأفضل أن تكون مجزأة.

أي كل شهر يقول واحدة .. وهكذا حتى لا تكون صعبة .

٦- اختيار الوقت المناسب : أنسب وقت للمصارحة متى كان الطرفان هادئين.

وإذا كان أحدهما متوترا .. فلن تكون هناك مصارحة بينهما.

٧- العزلة: بمعنى: لا يحق لأحد الزوجين مخاطبة الآخر عن نقص أو خطأ فيه أمام الأهل أو الآخرين أو حتى الأبناء، لأن هذا الأسلوب يحدث شرخاً في العلاقة الزوجية، ولكن الانفراد للمصارحة أفضل وأسلم.

٨- البدء بالايجابيات لا بالسلبيات: حين يتناقش الزوجان في نقطة معينة وقعت من أحدهما لا تُذكر السلبيات بداية للحوار .. وليكن الحديث عن الجانب الخيِّر أولاً، فهذا يمهد لسماع السلبي.

٩- الاستمرارية : متى أصارح زوجتي ؟

الإجابة : لا تؤجل المصارحة إلى وقت بعينه، كأن تقول زوجة: سوف أصارح زوجي بما فيه من عيوب بعد خمس سنوات أو بعدما أنجب أطفالاً، هذا أسلوب خاطئ ، فالمصارحة لا تسوف، ولكن تأتي من البداية تدريجياً.

١٠- جماعية: أي لابد أن يكون جميع أفراد الأسرة متحلين بالمصارحة وإدارة الحوار والنقاشات، لأن الأسرة الفاشلة هي التي يوجد فيها فرد واحد فقط صريح.

الخصوصيات في الحياة الزوجية.. وكيفية التعامل معها

في البدء، هناك نقطة لابد من أن نلاحظها في كل العلاقات الإنسانية، وهي أن على كل طرف في العلاقة الإنسانية أن يحسّ بأن للآخر خصوصيات لا يستطيع تجاوزها، كما أن له خصوصيات يريد من الآخرين ألا يتجاوزوها.

ولذلك، يجب على كل طرف ألا يعمل على إلغاء خصوصيات الطرف الآخر، بهدف أن يكون حراً في ممارسة خصوصياته.

وفي الحياة الزوجية، من الطبيعي أن يكون للزوج أهله وعلاقاته السابقة والحاضرة، وأن يكون للزوجة أهلها وعلاقاتها السابقة والحاضرة، لأن شخصية كل واحد منهما، وطبيعة اختلاف موقعه الاجتماعي وعلاقاته قد تجعل له خصوصية تختلف عن خصوصية الآخر. وقد يحدث الاختلاف في ثقافة كل منهما، فقد يملك أحدهما ثقافةً علميةً، والآخر ثقافةً أدبيةً. ولا يمكن، في هذه الحالة، لأحدهما أن يفرض ثقافته على الآخر مصادراً ثقافته الخاصة. وعلى هذا الأساس، من الطبيعي أن يتأثر الزوج بخصوصياته في بعض مراحل حياته الزوجية بطريقة قد تتحول إلى حالة سلبية تجاه زوجته، إما من جهة بعض الثغرات الموجودة في علاقة أهله بزوجته، أو من جهة علاقة بعض أصدقائه بزوجته... وهكذا المسألة بالنسبة للزوجة.

لابد للطرفين، في هذا المجال، من أن يضعا الحدود الفاصلة لخصوصياتهما حتى لا يقل أحدهما على الآخر في هذا الجانب. وإن

عليهما، إذا احتاجت الحياة الزوجية أن يضحيا ببعض خصوصياتهما التي يمكن التضحية بها، لأنها لا تؤدي إلى حالة صعبة في حياة هذا الجانب أو ذاك، أن يضحيا بذلك، كالتضحية ببعض الصداقات أو العلاقات الطارئة.. التي قد لا تشكل شيئاً أساسياً في الحياة الزوجية.

أما بالنسبة إلى الخصوصيات التي تمثل حالةً أساسيةً، كعلاقة الزوج بأهله، أو علاقة الزوجة بأهلها، أو علاقة كل منهما بأهل الآخر، فإن مثل هذه الأمور لابد من أن تُدرس، بغية وضع الضوابط التي لا تجعل خصوصيات كل منهما تتحول إلى حالة عدوانية على خصوصيات الآخر. وهذا أمر يحتاج إلى كثير من الدقة والحكمة، نتيجة حساسية بعض العلاقات، بحيث قد يشعر الزوج أو الزوجة أمامها بالحرج، كما هي الحالات في مشاكل الأهل في داخل حياة أولادهما الزوجية، وهذا أمر لا يمكن أن توضع له خطوط تفصيلية، بل يمكن أن يوضع له خط عام يتمثل في أن يعتبر الزوج أن زوجته ليست زوجةً لكل أقربائه، بل هي زوجة له. وأن تعتبر الزوجة بأن زوجها زوج لها فقط، فلا تسمح لأقربائها بأن يتدخلوا في حياة زوجها، كما لو كانت لهم سلطة عليه. وكذلك الأمر بالنسبة للزوج.قد تكون للأب سلطة على ولده، ولكن ذلك لا يبرر، أبداً، أن تكون له سلطة على زوجة ولده، وقد يكون للأب سلطة على ابنته، لكن ذلك، أيضاً، لا يبرر أن تكون له سلطة على زوج ابنته. الزوج والزوجة إنسانان مستقلان عن أهل كل منهما. لذلك علينا ألا نخلط بين الأمور.ولكن قد يحتاج الأمر إلى بعض المجاملة من قبل الزوج أو الزوجة، لحفظ أوضاعهما الخاصة التي قد تؤثر على الأوضاع المشتركة. وهذا ما

يجب على الزوجين أن يقوما به ويتفاهما عليه، من أجل ألا تـأتي الريـاح الخارجية لتنسف الحياة الزوجية من الداخل.

الزوج الشكاك في كل شيء

المحور الأساسي الذي تدور حوله هذه الشخصية هـو الـشك في كـل الناس، سوء الظن وتوقع الإيذاء من الآخرين. كل الناس في نظره سـيئون. هذا هو موقفه الذي لا يتزحزح عنه. وهذا هو رأيه في كل الناس.

إن أي إنسان قد يـشك أو قـد يـسيئ الظـن في إنسان آخـر أو في مجموعة من الناس في ظروف معينة، ولكنه إذا كان سوياً فإنـه يغـير رأيـه، إذا أثبتت الظروف حسن نية الآخرين أو إذا كان هناك دليل على براءتهم. هنا يعتذر هذا الإنسان السوي عن سوء ظنه وشكه ويؤنب نفسه.

أما البرونويد فإنه يظل على موقفه مهما كانت الأدلة، ومهما أظهر الآخرون حسن نواياهم ومهما أجمع الناس على أنه مخطـئ في سـوء ظنـه. إنه يتمسك بشكوكه ويظل يرى السوء في الآخـرين، ولهـذا فهـو في حالـة تحفز، في حالة استعداد دائم لصد عدوان يتخيلـه أو إفـساد مـؤامرة تحـاك ضده.

وكل مَن يحاول أن يثنيه عن سوء ظنـه يـضعه في القائمـة الـسوداء ويضمه إلى قائمة السيئين، ولهذا فهو دائم الشعور بالاضـطهاد. والـشعور بالاضطهاد يولد عدوانية داخلية، فهو ضد كل الناس ويضمر الكراهية أو عدم الارتياح أو عدم الحب لمعظـم النـاس، ومـن الـسهل أن يتحـول إلى

شخص عدواني يؤذي إذا أتيحت له الفرصة لذلك.

والعدوان يأخذ صوراً متعددة، كالنقد اللاذع والسخرية والاستهزاء بالآخرين، قد يواجه الناس برأيه فيهم، وقد ينتقدهم من خلف ظهرهم، وانتقاداته جارحة وتسبب جرحاً وألماً. ولا يراعي مشاعر الآخرين، بينما هو لا يتقبل أي نقد أو توجيه، فهو شديد لآراء الآخرين ويتخذ مواقف عنيفة وعصبية فيها تهور إذا تعرض له بالنقد أو باللوم، ولذا فهو معدوم الأصدقاء وعزلته تزيد من شعوره بالاضطهاد وتزيد من عدوانيته وعداوته.

والحوار مع هذه الشخصية مضن ومتعب، فهو لا يتقبل ظاهر الكلام وإنما دائم البحث عن الدوافع الخفية والمعاني الدفينة، والنقاش معه يطول، وهو في الغالب محاور بارع يجهد مَن يحاوره، ويحمل المواقف والكلمات أشياء ومعاني بعيدة أو مبالغاً فيها، تتوه وأنت تحاوره وقد لا تفهم ماذا يقصد، وتندهش لتفسيراته وتحليلاته المشبعة بسوء الظن وتوقع الغدر الخيانة وكل ما هو سيئ.

هذا الشخص إذا أكدت الأداث توقعاته شعر بزهو شديد، أما إذا أكدت الأحداث خطأ توقعاته وتحليلاته فإنه لا يتراجع عن سوء ظنه، حتى في المواقف الجديدة ومع الناس الذين يقابلهم لأول مرة. فإن سوء ظنه يكون هو الغالب، ولذا يجتهد في البحث عن أدلة لإثبات صحة نظريته.

وهذا الإنسان بلا عواطف أو عواطفه محدودة جداً وتستطيع أن تقول إنه إنسان بارد، وكلمة بارد ذات دلالة ومغزى كبيرين، ومعناها أنك

لا تستقبل منه أي شيء، لا تستقبل منه دفئاً أو مودة أو تفاهماً أو تعاطفاً، بل على العكس تهب عليك من ناحيته رياح باردة شائكة وسامة. أيضاً وهو يفتقد لروح الفكاهة والمرح، قليل أو نادر الابتسام، لا يضحك من قلبه وابتسامته سوداء صفراء ساخرة، والغريب أنه يصف نفسه دائماً (ليدافع عن برودته) بأنه إنسان موضوعي عقلاني. العقل عنده مقدم على العاطفة، الحقيقة أنه لا عقل لديه ولا عاطفة، فهو لا يتألم من أجل أي إنسان أو حيوان.

وهو صلب لا يتنازل ولا يقبل حلولاً وسطاً، تقلقه محاولات التودد والاقتراب من الآخرين، يتحاشاهم ويبتعد عنهم، والاكتفاء الذاتي، ولذا فهو متمركز حول نفسه بشكل خطير قد يصل إلى الإحساس المرضي بالتيه والزهو والشعور بالأهمية، إنها حالة من تضخم الذات التي تكون من سمات الشخصية البارونويدية. في غالب الأحيان تكثر هذه الشخصية بين المتعصبين والمتطرفين وأصحاب الأفكار الغريبة، والباحثين عن الزعامة والذين يتجسسون على الناس للإيقاع بهم، كما تكثر بين الذين تقدم بهم العمر بدون زواج، وأيضاً تكثر بين المطلقين والمطلقات.

وفي مجال العلاقة الزوجية فإننا نجد أن الزوج البارونويد علاقته بزوجته مضطربة، لسوء ظنه وغيرته وشكه وتقليله من شأنها وحساسيته لأي كلمة تصدر عنها. حياته الزوجية يسودها البرود وتلفها عداوة مستترة، ونفس الأمر في علاقته بأبنائه.

ولسوء ظنه وشكه الدائم فإنه يبث في أبنائه وبناته عدم الثقة والحذر المبالغ فيه وعدم القدرة على إقامة علاقات مشبعة مع الآخرين. والزوجة التي لها هذه الشخصية تحقق نفس القدر من الخيبة في الحياة الزوجية وغيرتها إلى حد المرض، ومن المستحيل أن تثق ولو للحظة في صدق زوجها، فهو في نظرها في كل الوقت كاذب ومخادع وخائن وتتوقع منه الغدر في أي لحظة.

إذن الحياة الزوجية للإنسان البارونويد رجلاً كان أو امرأة هي حياة فاشلة، فلا حياة تقوم على الشك وسوء الظن. ولا حب يستمر مع التعالي والغطرسة، ولا مودة تسود مع روح التحفز والتوقع السيئ.

ماذا تفعل الزوجة فى مواجهة الزوج اللعوب؟

العلاقة الزوجية تتميز عن سائر العلاقات البشرية بكون أساسها الحب والتفهم والتفاهم المتبادلين بين زوجة وزوجها، والخطورة تكمن أن يمعن أحدهما بمحاولاته تدمير الآخر، فالحب المفرط والذى ينتج الغيرة المفرطة أساسه يسبب إنهيار الثقة بين الزوجين، وعدم الثقة تحيل الحب بينهما لوهم، فالزوجة التى تحقق مع زوجها فى كل شؤونه وتصرفاته وصداقاته تعكس عدم ثقتها به ثانياً وبنفسها .

أولاً.:لا أنكر أن للزوج دور فى قلقها من تصرفاته المثيرة للشك حين يضع نفسه موضع الشبهات ولا يكون واضحاً معها كما هو حالها معه، فغالباً الرجل يعرف أين تذهب زوجته صباحاً ولو خرجت مساء تخبره أين أو عند من، ولو قررت السفر فسيعلم لأين ؟ ولماذا ؟ ولمن ؟ بيد أن بعض الرجال يحبون إحاطة حياتهم بالغموض: أين يقضى أمسياته أين ذهب بالسيارة هذه العشية ، سفرته الأخيرة لماذا وأين ؟ وبتصرفاته المريبة يحق لها أن تشك، والزوجة الحريصة على بيتها تتدخل عند الضرورة بلطف وحب، فالرجل لا يمتنع عن مصارحة زوجته بكل حيثيات حياته لو كان السؤال ينم عن خوف عليه واهتمام به وحب له وفى وقت مناسب، لا بالصراخ والعويل وبمبدأ النبرة الحمراء التى تعلن أنت خائن غير موثوق بك دافع عن نفسك وبرر تصرفاتك الآن !!.

عادة المواقف التى تثير غضب المرأة نابعة من ألمها، فتترجمها أفعالاً أو ردودها عندما يأتى بأفعال و تحركات ومكالمات وأدوار يستهجنها مجتمعها ولا تتفق مع العادات السائدة ، وكل هذا نابع من قلة أو انعدام الثقة بين الزوجين، خاصة من الزوجة التى تنتهج منهاجاً متهاوياً بالتعامل مع أقرب الناس إليها وأكثرهم اهتماما بها وبمصلحتها. البعض يضع المسؤولية على عاتق هذا الزمن ومستجداته السلبية أو حتى الشاذة فى بعض الأحيان. غير أن التفاهم والصراحة وتقسيم الواجبات والمسؤوليات وإيفاء كل طرف منهما الآخر حقه وحق عائلته وبيته هو خير الحلول. ولابد من الثقة من الزوجة فمرض الوهم يدمر أسرة بكاملها، الاستجواب وسياسة التحقيق من الزوجة لن يقابلها حل للمشكلة إن كانت قائمة وهى هنا تفقد المصداقية فى التعامل مع زوجها.

منشطات عائلية:

الخلافات الزوجية منشطات منعشة للحياة الزوجية، وللعلاقة بين الزوجين فالخلافات بين الرجل والمرأة موجودة منذ أن خلق الله عباده وقد تمر الخلافات مرور الكرام بعد عاصفة من المشاحنات ليحل الحب والوئام، وقد تخرج الخلافات عن السيطرة مفجرة صمام الأمان فيبدأ الهجوم ويقابله الدفاع ويتصدع بنيان الأسرة حتى يتهدم لاحقاً. من يبدأ هجومه، هل المرأة هى المهاجمة دوماً أم هو الرجل يا ترى ؟ أم هى المدافعة التى تأتيها المصائب أم لعله هو ؟ أهما يتعادلان بتبادل الأدوار؟ ولنعد لمن سبقنا من جيل والذى يؤكد بالمجمل أن التفاهم هو أساس الحياة الزوجية السليمة، التى

وإن عكرتها الخلافات تعود لسابق عهدها من التفاهم والحب والود والاحترام، لابد من توافق فى معنويات الأمور كالتوافق العقائدى والعلمى والاجتماعي..

سحقاً للتكنولوجيا ..

ـ حسان مصور فوتوغرافي. يوجه لومه للتكنولوجيا الأنية والانفتاح الذى فتح عيون النساء على فضائيات ومجلات وجمعيات وبرامج لحقوق المرأة دفعتها لترى نفسها على حساب الرجل، مضيفاً أرى بعض النساء لا يعرفن حقوقهن الحقيقية والتى تبدأ من البيت ثم للمجتمع الخارجي، وبدأن فكرة الانتخابات والحرية والتخصصات من داخل البيت مطبقينها على أزواجهن .. وأنا من هنا أؤكد أن الزوجة وبحكم تكوينها وطبيعتها قوية الملاحظة، وإبصارها الحسى يعلو عن أى رادار بالعالم، وحاستها السادسة حادة لذا تجدها ترصد وتهاجم. وهنالك من الأزواج من يعرف حجم خطأه فيبدأ بالهجوم كخير وسيلة للدفاع كى يغطى فعلته، وهنا ينقلب السحر على الساحر، ومن واقع تجربتى الشخصية أرى أن المرأة اللحوحة كثيرة السؤال الفضولية الطبع تدفع بالزوج للهرب من البيت، والرجل الفاشل الضعيف هو من يواجه الإلحاح بالضرب والعنف ، فيما عليه ترك البيت لها ساعات حتى تهدأ، ثم يعود لها مقنعاً إياها بأسبابه. وبرغم عصبية المرأة تجاه هكذا مواضيع إلا أنها ذات قلب أبيض متسامحة وقلبها كقلب طفل تغضبها كلمة وترضيها أيضاً كلمة صغيرة، ليس غباءً منها بل طيبة وتسامحاً ..

أليس من حقها سؤال شريك حياتها ..؟!!

ـ عبد الرزاق موظف بشعبية طرابلس. لا يرى فى سؤال الزوجة

زوجها غضاضة ولا يرى من حق الرجل الامتعاض لو سألته عن برنامج يومه وعن سبب تأخره ومتى ؟ وكيف ؟ وأين ؟ مادامت شريكة حياته ومادامت من تقاسمه حلو أيامه ومرها، فالزواج مشاركة وثقة وطمأنينة، والأمر متوقف على درجة التفاهم بين الزوجين منذ البداية، وعلى الزوج أن يراعى مشاعر زوجته ويجعلها تشعر باهتمامه واحترامه لها، وبالمثل عليها احترامه والاهتمام به، بدل تصيُد الأخطاء كل للآخر والتعمق بالمشاكل من أثر ذلك .

سؤ الظن من حسن الفطن

ـ ترى "عواطف" صحفية، أن بعض الأزواج لا يتورعون عن الخيانة مع أخريات والإتيان بسلوكيات لا تمت للدين الإسلامى بصلة، ما يثير حفيظة الزوجة ويغذى شكوكها وغيرتها، وهنا ينطلق خيالها بكل الأفكار الصائب منها والخائب، ومن هنا أيضاً يبدأ ألمها وما أن يعود للبيت حتى تفرغ فيه شحنات الغضب والشك والقلق فتنهال عليه بالأسئلة والتهم والتساؤلات، وسواء كان مخطئاً أم لا فهذه الطريقة العصبية الصبيانية لا تأتى من ورائها الحلول، وإن كانت الزوجة كثيراً فى هكذا حالات تتمنى أن ينفى الزوج التهم عن نفسه مؤكداً أنها الوحيدة بحياته متمنية أن تكون كل ظنونها خيالات متضخمة وأن تكون الوحيدة بقلبه . والغالب الزوج لا يقول ذلك ولا ينفى مزاعمها وظنونها، بل يقابل الغضب والصراخ بغضب وصراخ أكبر منه، وقد يتطور الأمر لعنف زوجى يتهاوى أثره عامل الاحترام بينهما، ومن هنا نفهم أن الزوجة ليست معلنة أو قاصدة الحرب بل هى تريد أن تفهم وتزيل مسببات الشك فزوجها عزيز عليها. ليت الرجل يعى حقيقة تفكير زوجته بهكذا أمور وأن الحب هو محرك

الموضوع من أساسه وليس ماعداه، حتى أن الكاتبة فى إحدى أعمدتها المقروءة شنت حرباً على الأزواج التاركين زوجاتهم بمركز الهجوم وهم بمركز الدفاع، كونهم غير جديرين بالثقة ثم تنقلب للهجوم على الإعلام الذى يطلق مسميات ومصطلحات لا يصح إلباسها للمرأة الزوجة ، المرأة الأم ..

الطبع يغلب التطبع:

أن الواقع يفرض نفسه على معادلة الزواج وإستقراره اليوم ، فى ظل الأوضاع المتوترة والصراعات الحادة التى لا حصر لها، خاصة وأكثر نساء الأرض عاملات وهن يرين ما يجرى حولهن للأخريات. ما ترى وما تسمع من تجارب الأخريات يجعلها كثيراً ما تجلس مع نفسها متخيلة كل ما سمعت فى شخص زوجها والنائمات على آذانهن فى شخصها هى !! والرجل على ما أرى مخلوق يغار بالفطرة (على البيت ـ أمه ـ أخوته ـ ثم زوجته وبناته ..عرضه) وكثيراً ما تكون هذه الغيرة غير منطقية وغير مبررة، زائدة عن الحد خانقة للحرية وقول أن المرأة رادار يرصد تحركات الزوج فمردود على قائليه كون غيرتها تطفو على السطح لو رأت الحدود تتجاوز المرسوم لها، وإلا لما أحل الله الزواج للرجل بأربع فالله عز وجل أدرى بخلقه، الصفة مكتسبة ونابعة من عدم الثقة بالزوج أو حتى بالنفس أو نتيجة تربية ما أو تجارب أخر أو المحيط العائلى قبل الزواج أو حتى حب التملك، وكلها أمور مفروضة على الإنسان بطبيعة حياته العملية المعاصرة بما فيها من عولمة قد لا تلائم خصوصية كل بلد .

الثقة بالآخر وبالنفس ..تحقق السلام:

أن الموضوع ليس حرباً معلنة كما يتصورها أو يصورها البعض ولن تكون كذلك يوماً من الأيام ، فالموضوع وببساطة يعكس المتغيرات والأنماط الاجتماعية والاقتصادية ومدى الانفتاح الإعلامى اللامحدود الذى نعانيه نحن فى بلدنا، واختلاف وجهات النظر، ما أدى بطبيعة الحال للاختلاف والتباين بينهما وكل ذلك دخيل على مجتمعنا المحافظ البسيط، وطالما كل من الزوجة والزوج يؤدى واجبه تحت مظلة الاحترام والحب والثقة بالآخر وبالنفس، فلا مجال للهجوم والدفاع كون ذلك يضعف بنيان الحياة الزوجية وتأثيره السلبى ظاهر للعيان ، ومن المهم ألا تتحول المرأة لستلايت يلتقط كل لفتة يأتيها الزوج أو نظرة وألا يتحول الرجل أيضاً لذات الرادار !!..

يهدينا وإياكم الله ..!!

العلاقة الزوجية ليست حرباً بين أثنين بل حباً وتفاهماً بين الاثنين، والبيت ليس ساحة حرب واستعراض عضلات أحدهما على الأخر ، ويبدو أن الصائدين بالمياه العكرة قد حولوا هذه الخلافات المتداولة منذ عصور، فى أغنى البيوت وأفقرها حالاً حولوها حرباً كبيرة، وهذا برأيى مؤشر خطير وانحدار قاسى المنحي، لعلاقة المفروض أن تكون الأرقى بين العلاقات الإنسانية والأكثر تفهماً وتودداً خاصة وأن طرفيها لم تربطهما الطبيعة باختيارها بل هما من أختار أحدهما أو كلاهما الأخر وإليه إنجذب، إذن علاقة لابد أن تتفوق على سائر العلاقات الأخرى من حيث المفهوم والمبدأ والتفاهم، ولابد من إفهام المترسبين بقيعان المفهوم الخاطيء

أن الهدف من الزواج أعمق وأكبر وأنضج من كل ذلك، والرجل الذى يقف أمام زوجته مدافعاً عن نفسه مبرراً تصرفاته وتحركاته تاركاً لزوجته دور المهاجم، يعطى الدلائل كونه غير أهل للثقة، وبأنه أرتكب فعلته الخائنة، وهذا يفسد التفاهم والود والصفاء بين الزوجين، وما الذى يدفع الزوج لكل ذلك الوجع الرأسى ؟ أهى نزوة أم البحث عن التعب بعيداً عن الراحة والتفاهم، معلنة هوايتى المشاكل ؟ وليس تبرير التصرفات حل الإنسان كى يفهمه الآخر مادامت الثقة قد فقدت، لابد من وجود حد فاصل للاحترام والثقة بينهما، ومن حق المرأة بكل الأحوال أن تتحرى بسؤال زوجها لو تأخر زيادة عن العادة أو خرج بوقت غير معتاد أو جاءته مكالمة فى وقت مريب أو لو تكلم بالهاتف فى الخفاء أو لو سافر وحيداً دون مبرر قوي، لماذا يفهمها الرجل دوماً تحيراً وتجسساً وتدخلاً لم لا يفهمها كما هى بلا رتوش خوفا عليه وطمأنة على حاله، والبحث عما ينغص حياته للمساعدة بالتخفيف عنه ؟ لم يتجه فكره دوماً نحو الجانب الأسوأ من الموضوع لم يعمد للسواد فى حين ساحة الموضوع تتسع للبياض ؟ ثم هى أساس من أساسات البيت وكما له حقوق عليها ومن حقه التعرف على حيثيات حياتها ، هى الأخرى لها حقوق عليه ومن حقها التعرف على خطوط حياته العريضة على الأقل، كى تطمئن عليه وعلى بيتها وأبنائها ونفسها.

الغيرة المحمودة والغيرة المذمومة

ما أشقى المرأة الغيورة وما أتعس حياتها، قالت إحدى الخبيرات: "كانت لي صديقة كثيرة الشكوك، شديدة الغيرة، فإذا خرج زوجها، أو ضرب موعدا، أو تكلم في الهاتف، أو حرر رسالة، أو طرق مفكرا، أو بدا منشرحا، أو أرسل ابتسامة، أيقنت أن هناك امرأة!!

قال-صلى الله عليه وسلم-:"إن الله يغار، والمؤمن يغار، وغيرة الله أن يأتي المؤمن ما حرم الله."

واشرف الناس وأعلاهم همة، أشدهم غيرة فالمؤمن الذي يغار في محل الغيرة، قد وافق ربه في صفة من صفاته، ومن وافقه في صفة منها كانت تلك الصفة بزمامه وادخلته عليه وقربته من رحمته. فأين هذا التوجيه من كثير من الرجال اليوم الذين حرموا الغيرة، فنراهم يعرضون نساءهم وبناتهم وأخواتهم في الشوارع والطرقات متبرجات مزينات ليتعرض لهن لصوص الأعراض وينهشوهن!

ومن غرائب غيرة النساء ما حكاه المبرد عن إسحاق بن الفضل الهاشمي قال: كانت لي جارية وكنت شديد الوجد بها، وكنت أهاب ابنة عمي فيها. فبينما أنا ذات ليلة على السرير إذ عرض لي ذكرها، فنزلت من على السرير أريدها، إذ لدغتني في طريقي عقرب، فرجعت إلى السرير مسرعا وأنا أتأوه. فانتبهت ابنة عمي وسألتني عن حالي، فعرفتها أن عقربا لدغني.

فقالت : أعلى السرير لدغتك العقرب ؟! فقلت لا ، قالت أصدقني الخبر ، فأعلمتها فضحكت وأنشدت :

وداري إذا نام سكانها تقيم الحدود بها العقرب

إذا رام ذو حاجة غفلة فإن عقاربها ترقب

ثم دعت جواريها وقالت : عزمت عليكن أن تقتلن عقربا هذه السنة !!

ومما يحكى عن شدة غيرة النساء أن رجلا كان مضطجعا إلى جنب امرأة، فخرج إلى الحجرة، فجامع جارية له، فاستنبهت المرأة فلم تره، فخرجت، فإذا هو على بطن الجارية، فرجعت، فأخذت سكينا، فخرج الرجل في الحال، ووجد زوجته السكين فقال لها: ما الخبر؟! فقالت ما الخبر؟! وقد وجدتك عند الجارية، فجئت بالسكين لأنتقم منكما!

قال الرجل: ما كنت! فأنت حالمة من شدة النعاس والنوم. فقالت: بلى! وقد نهى الإسلام أن يقرأ أحدنا القرآن وهو جنب فاقرأ ما تيسر.

وقد كانت هذه المرأة أمية لا تميز بين القرآن وغيره، فأنشدها:

أتانا رسول الله يتلو كتابه
كما لاح منشور من الصبح ساطع

أرانا الهدى بعد العمى فقلوبنا
به موقنات أن ما قال واقع

يبيت يجافي جنبه عن فراشه
إذا استثقلت بالكافرين المضاجع

قالت: آمنت بالله وكذبت بصري. وقد انطلت عليها الحيلة.
ومعنى يجافي جنبه عن فراشه: أي يتنحى عن فراشه ويقوم للصلاة في بطن الليل وهذه من صفات المؤمنين.

الغيرة المحمودة:

قال الإمام ابن القيم: فمحب الله ورسوله يغار لله ورسوله على قدر محبته واجلاله، وإن خلا قلبه من الغيرة لله ولرسوله فهو من المحبة أخلى، وان زعم أنه من المحبين. فكذب من ادعى محبة محبوب من الناس. وهو يرى غيره ينتهك حرمة محبوبه... ويستهين بحقه، ويستخف بأمره. وهو لا يغار لذلك . بل قلبه بارد، فكيف يصح لعبد يدعي محبة الله، ولا يغار لمحارمه إذا انتهكت. ولا لحقوقه إذا أضيعت. وأقل الأقسام أ، يغار له من نفسه وشيطانه! فيغار لمحبوبة من تفريطه في حقه، وارتكابه لمعصيته. وإذا ترحلت

هذه الغيرة من اللب ترحلت منه المحبة، بل ترحل منه الدين! وأن بقيت فيه آثاره.

وهذه الغيرة هي أصل الجهاد والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وهي الحاملة على ذلك ، فأن خلت من القلب لم يجاهد ولم يأمر بالمعروف ولم ينه عن المنكر. فأنه إنما يأتي بذلك غيرة منه لربه، ولذلك جعل (الله) سبحانه وتعالى علامة محبوبه الجهاد فقال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ مَن يَرْتَدَّ مِنكُمْ عَن دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللّهِ وَلاَ يَخَافُونَ لَوْمَةَ لآئِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاء وَاللّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ) (سورة المائدة الأية٥٤)

من علامات الغيرة المحمودة:

كره من يدخل بين المحب الصادق، وبين محبوبه ولهذا السر_ والله أعلم_ أمر النبي-صلى الله عليه وآله وسلم-برد المار بين يدي المصلي حتى أمر بقتاله ، وأخبر أنه لو يدري ما عليه من الإثم لكان وقوفه أربعين خيرا من مروره بين يديه.

ولا يجد ألم المرور وشدته إلا قلب حاضر بين يدي محبوبه، مقبل عليه، وقد ارتفعت الأغيار بينه وبينه، فمرور المار بينه وبين ربه بمنزلة دخول البغيض بين المحب ومحبوبه، وهذا أمر، الحاكم فيه الذوق، فلا ينكره إلا من لم يذق.

قال رسول الله-صلى الله عليه وسلم-: إن من الغيرة ما يحب الله، ومنها ما يبغض الله، فأما الغيرة التي يحبها الله فالغيرة في الريبة، وأما الغيرة التي يبغضها الله فالغيرة في غير الريبة.

ما أعظم توجيه هذا الحديث، فكم كانت الغيرة الجاهلية إذا صح هذا التعبير أو الغيرة في غير ريبة كما أطلق الرسول صلى الله عليه وآله وسلم سببا في شقاء الأسرة.

إن من واجب كل من الزوجين أن يكون عاقلا رزينا لا يجعل الشك والريبة أمام ناظريه وفي قلبه ، فيعكر حياته ويهدد كيان أسرته بالخراب نتيجة الظنون والوساوس الشيطانية وخلل في غريزة حب التملك .

إني أنصح الزوجين وخاصة إذا كانا متدينين حقا أن يدع كل منهما للآخر مجالا لمراقبة خالقه ومحاسبة ضميره ، فلا يعكر كل منهما سعادة الأسرة بالغيرة وخاصة إذا التزما حدود الشرع وتجنبا مشاهدة المواقف الغرامية الجنسية المثيرة وابتعدا عن الاختلاط بالرجال والنساء الآخرين، كما ابتعدت الزوجة عن التبرج الذي يدخل الشك والريب في نفس الزوج الواعي. وإنني أنبه بهذه المناسبة إلى أن الغيرة المتكررة في غير ريبة، وكثرة المضايقات على الزوج أو الزوجة قد يغري الطرف الآخر إذا كان ضعيف النفس فاقد الإيمان الى ارتكاب المحرمات فالحذر الحذر.

كتب أحدهم يقول: ينبغي أن تكون المرأة محامية عن زوجها تدافع عنه، لا موظف مخابرات تسأله دائما عند دخول البيت: أين كنت، ماذا فعلت، لماذا تأخرت، من حديث، ماذا كنت تقول .. تكلم بصراحة.

إلى غير ذلك من الأسئلة التي تجعل من الزواج جحيما لا يطاق.

وانشد بعضهم في الغيرة :

ما أحسن الغيرة في حينها
وأقبح الغيرة في غير حين
من لم يزل متهما عرسه
متبعا فيها لقول الظنون
يوشك أن يغريها بالذي
يخاف أن تبرزها للعيون
حسبك من تحصينها وضعها
منك إلى عرض صحيح ودين
لا يطعن منك على ريبة
فيتبع المقرون حبل القرين

من عجائب الغيرة قول الشاعر :

إني أغار عليك من عينيك
من بائعات الورد في خديك
من فاحم الشعر الكثيف محوري

كالليل مسدودلا حتى كتفيك
عند انفراج السحر من شفتيك

وقد نهى رسول الله-صلى الله عليه وسلم-أن يطرق الرجل أهله ليلا يتخونهم ويطلب عثراتهم .

ونختم هذا الموضوع بكلمة نحلل فيها "الغيرة" ونميز بين المحمود منها والمذموم. الغيرة كسائر الأمراض النفسية تفتك بصاحبها، فيختل توازنه، ويضطرب حبل شخصيته وتضطرب حياته الوجدانية وينبري جسمه، وتنحط قواه العقلية، ويقل إنتاجه....

والغيرة كالشعور بالنقص، لا بأس بها، في الأحوال العادية، إذ أنها ضرب من الدفاع عن النفس ووازع طبيعي للمنافسة الشريفة ، والطموح وركوب متن السمو والأماني هذا هو الأصل ، بيد أنها تكون كسائر الصفات والطبائع والنزعات الحسنة قد تصبح وبالا على المتصف بها فتبطش به بطشا إذا ما أسرف فيها .

ومما يؤسف له أن معظم ما يسمونه الغيرة الزوجية التي كثيرا ما تقود أصحابها إلي مواطن التهلكة والتعاسة بل إلى الانتحار وارتكاب جريمة القتل والوقوف أمام حبل المشنقة كثيرا ما تكون هذه الغيرة لا أساس لها من الصحة.

لتخطي الغيرة والشك في الحياة الزوجية٠٠تعلما القفز

إن الزوجين وهما يسيران ف حياتهما الزوجية الناجحة لابد وان يتعرضا لعائق أو أكثر ، وهنا نقول للزوجين تعلما كيف تتخطيان تلك العوائق ، وهناك عدة أمور أن توفرت كلها أو بعضها لدى الزوجين فإنها تساعدهما على تخطي العوائق واجتياز الصعوبات .

- العلم قبل العمل:

كيف يمكن لأحد الزوجين أن يتغلب على العائق من غير معرفة به ولكيفية التغلب عليه . والتخلص منه فالعلم بالشئ فرع من تصوره والجاهل لا يستطيع أن يتغلب على العائق وخاصة إذا كان يجهل أن أمرا ما هو عائق وينبغي التغلب عليه .

فلابد أن تتعرف على الزوجان على العوائق وآثارها ، وما تحدثه في إفشال الزواج الناجح كي يحسنا التعامل معها . ومن هذا المنطلق فصلنا في هذا البحث الحديث عن عشرة عوائق من اجل أن يزداد الزوجان معرفة بها . وإذا علما هذه العوائق تعرفا على كيفية تفاديها وما (من داء إلا وله دواء) ولكن الإنسان ينبغي أن يبذل الأسباب للوصول إلى الدواء ، ولن يصل إليه إلا بمعرفة الداء وطرق تشخيصه .

٢- على من تعتمد ؟

من الأدوات المساعدة للزوجين على تخطي العوائق وتجنبها ، أن يكون اعتمادهما

على الله تبارك وتعالى ، وان يكونا متوكلين عليه أولاً وآخراً ، فمن توكل على حسبه ومن كان الله حسبه تكفل بأمره وذلل الصعاب أمامه وجعله يتخطى العوائق ويجتاز الصعوبات بسهولة ويسر .

فالشعور بمعية الله تعالى أمر مطلوب ، وهو ما ذكره موسى عليه السلام ، عندما قال { كلا إن ن معي ربي سيهديني } سورة الشعراء . وكانت العوائق التي تحيط به ، فالعدو من خلفه والبحر أمامه، ولكن صدق الإيمان بمعية الله تعالى والاعتماد عليه والتوكل عليه ، كان هو سبب النجاة وتخطي العائق ونجا منه بسلام ، فكيف إذا كان العائق بسيطا بين الزوجين ؟!

وانصح الزوجين بما قاله الشاعر :

توكل على الرحمن في كل حاجة

ولا تؤثرن العجز يوما على الطلب

الم تر أن الله قال لمريم

إليك فهزي الجذع يساقط الرطب

ولو شاء أن تجنيه من غير هزها

جنته ولكن كل شي له سبب

٣- هل أنت قوي الإرادة ؟!

هل تعرف أن الإرادة التي نفرق بها بين الإنسان والحيوان بالإضافة إلى العقل ؟! فالحيوان لا يستطيع أن يضبط نفسه ويتحكم في بتصرفاته ، وإذا كان الإنسان قوى الإرادة لا يستطيع أن يتخطى العوائق التي تعتري زواجه الناجح ، وقد ذكر الدكتور عبد الرحمن حبنكة أربع نقاط يمكن

للإنسان أن يقيس نفسه بها ويعرف ما إذا كان قوي الإرادة أم ضعيفها وهي:

١-سرعة مبادرته للخيرات والطاعات .

٢-التفاؤل بالخير دائما .

٣-تلقي الأحداث بصبر ورضي .

٤-ملك النفس عند الغضب .

ثم ذكر في المرجع نفسه أن الإنسان إذا أراد أن يقوي إرادته الفعلية:

١-تقوية إيمانه بالله تعالى وبصفاته الحسنى وبقضائه وقدره .

٢-التدريب العملي من خلال مجاهدة النفس .

٣-ممارسات العبادات .

وقد ذكر علماء النفس المحدثون بان الإنسان يستطيع أن يقوى إرادته إذا استخدم علم البرمجة العقلية أو الإحياء الذاتي ، وذلك من خلال عدة أساليب منها ترديد كلمات معينة بصوت مرتفع فيها تشجيع لنفسه ، وإرساء للثقة بقدراته ، فيسمعها عقله الواعي ثم يتلقاها عقله اللاواعي فتصبح عنده وكأنها عقيدة .

٤- حول الألم إلى السعادة ..

لا شك ان هناك عوائق تعتري الحياة الزوجية وطويلة ، فتستغرق شهرا او سنة أو أكثر ، وهنا ينبغي للزوجين أن يتعاملا مع العائق على انه ابتلاء من الله تعالى وقد قدره لهما ليختبرها وليزيد من أجرها ، ولأنه يحبهما فلهذا اختار لهما هذا البلاء وإطالة عليهما ، ولكمن هل ينجح

الزوجان في تجاوز هذا العائق كما نجحت زوجة أيوب عليه السلام في تجاوزه ؟!

وقال حميد مكث في بلواه ثماني عشرة سنة . وقال السدي تساقط لحمه حتى لم يبق إلا العظم والعصب ، فكانت امرأته تأتيه بالرماد تفرشه تحته فلما طال عليها قالت

(يا أيوب لو دعوت ربك لفرج عنك فقال : قد عشت سبعين سنة صحيحا فهو قليل لله أن اصبر له سبين سنة) فجزعت من هذا الكلام وكانت تخدم الناس بالأجر وتطعم أيوب عليه السلام . ثم عافاه الله تبارك وتعالى بعدما صبر هو وصبرت زوجته ونجحا في هذا الاختبار ليكملا مسيرة زواجهما الناجح ، واستطاعا ان يتغلبا على هذا العائق الذي استمر أكثر من سبعة عشر عاما ، واستطاعا ان يحولا المحنه إلى سعادة من خلال رضائهما بقضاء الله تعالى وقدره ..وكان العلاج بسيطا جدا وهو ان يضرب الأرض برجله (فأتبع الله له عينا باردة وأمره ان يغتسل فيها ويشرب منها ، فأذهب الله عنه ما كان يجده من الألم والاذي والسقم والمرض الذي كان في جسده ظاهرا وباطنا .

فالرضي بالقضاء والقدر هو الذي يحول الألم إلى سعادة .

٥- أي نظارة تضع على عينيك ؟!

كيف ترى الأشياء ؟!

هذا سؤال مهم ، إذا كان احد الزوجين يرى العائق البسيط على انه نهاية العالم ، وكارثة الحياة الزوجية فهنا يكون عندنا مشكلتان لا واحدة ..

المشكلة الأولى : العائق البسيط في الحياة الزوجية الناجحة .

المشكلة الثانية : النظرة الخاطئة للعائق ..

وهنا نقول : إنه لابد منم النظرة الصحيحة للعوائق الزوجية ، وان لا نبالغ في الوصف والشكوى ، ولا نظلم تاريخ العلاقة الزوجية ، وينبغي ان نكون عادلين عندما نتعامل مع العائق .

وكان بإمكان غير يعقوب - عليه السلام - ان يضجر ويقول لقد فقدت الأول وهذا الثاني كذلك ويسأم ولكن يعقوب - عليه السلام - سلم الأمر لله تعالى فانعم عليه برجوع الاثنين معا وقد ماكان يرجوه ويدعو به .مرة أخرى نتسال : اى نظارة تضع على عينيك ؟!

٦- الاستغفار والدعاء:

(إذا وقعت في محنة يصعب الخلاص منها فليس لك إلا الدعاء واللجوء إلى الله تعالى بعدان تقدم على التوبة من الذنوب فإذا تبت ودعوت ولم تر للإجابة أثرا فتفقد آمرك فربما كانت التوبة غير صحيحة فصححها ثم ادع ولا تمل من الدعاء)

إن العائق الذي يعترى الحياة الزوجية الناجحة قد يكون وجودة بسبب ذنب أو تقصير احدثه احد الزوجين في علاقته مع ربة وأراد الله تعالى أن يلفت انتباة الزوجين إلية ليزدادا قربا منة فيزول العائق بكثرة الاستغفار والدعاء لأنة من يلزم الاستغفار يجعل الله تعالى له من كل هم فرجا .

فليكثر العبد من الاستغفار لأنة كما قيل عنة من أنة صابون الذنوب وكذلك الدعاء متحليا بآدابه من إخلاص وطهارة واستقبال للقبلة والصلاة على النبي صلى الله علية وسلم وعدم الاستعجال فأنة

يستجاب له إذا كان مطعمة حلال ومشربه حلال

وإذا جاءك إبليس وقال لكم كم تدعوة ولا ترى إجابة فقل أنا أتعبد بالدعاء وأنا موقن أن الجواب حاصل غير أنة ربما كان تأخيره لبعض المصالح

وكم من عائق في الحياة الزوجية قد زال بسبب الدعاء فجرب هذا الدواء .

٧- حدد هدفك:

لابد للزوجين من تحديد الهدف الذي يريدان تحقيقه اى بمعنى أن يحددا العائق الذي يعوق نجاح زواجهما وإذا كان عند هما أكثر من عائق فلا بد ان

١-يحددا الأولويات أولا .

٢-ثم يجدولان طريقة المعالجة ونظامها .

ولكي تكون خطوات العلاج ناجحة لابد أولا من تحديد الهدف بوضوح وان يحدد الزوجان ما يريدان تغييره أو إزالته سواء كان العائق سلوكيا أم فكريا أم تربويا

وبعد مرحلة التحديد لابد للزوجين من فعل شئ ايجابي يؤدى إلى القضاء على العائق وان يتغلبا على الرتابة المملة في حياتهما وان يتركا الكلمات المحبطة مثل لا نستطيع أو هذا أمر صعب وما إلى ذلك من الكلمات التي تسبب اليائس والعجز ثم يحاولان أن يبتدئا من جديد ليتغلبا على العائق ثم يجبران البديل ويحاولان مرارا وتكرارا مع عزم ويقين فإنها لا بد سيريان النجاح الله تعالى .

٨- تعلم مهارات المصارحة:

أحيانا يفكر احد الزوجين ويخطط كثيرا لإزالة العائق في الحياة الزوجية ويبدأ في الكتابة وتكثر أحلام اليقظة عنده وأحيانا يسهر الليالي في التفكير في الخروج من هذا المأزق من اجل إنجاح الزواج ..ويغيب عن ذهنه ان العائق الذي يفكر في إزالته قد يتخلى الطرف الأخر عنه لو جلس معه جلسة مصارحة في :مكان مناسب .ووقت مناسب .ونفسية متهيئة للاستماع .وكلمات رقيقة بعيدة عن الاتهام والتشهير .

عندها يعترف الإنسان بتقصيره في هذا الجو المريح ، والذي تكسوه المحبة والمودة بألفاظه ولمساته ، فينقلب الإنسان رأسا على عقب .وكم من مشكلة تم علاجها بين زوجين متشاحنين بسبب جلسة مصارحة ووئام ، فهذا كان العائق سوء إدارة غرفة النوم أو البخل أو سوء العشرة والسلوك، كل ذلك يمكن إخضاعه للمناقشة وتتم المصارحة بين الزوجين على اعتبار ان كل واحد منهما يعين على الأخر حتى يتخطيا جميعا هذا العائق ، وكما قيل :{ الصراحة راحة }

المراجع	
الزواج المثالي في الاسلام	محمد متولي
الزواج المثالي	علي عبد الباقي
الزواج المثالي في اعين الرجال	عكاشة عبد المنان
الزواج المثالي في اعين النساء	عكاشة عبد المنان
الرجل المثالي في اعين النساء	عايدة الرواجبة
المراة المثالية في اعين الرجال	عايدة الرواجبة
مثالية الزواج	محمد احمد
لماذا يتزوج الرجال	حمزة الجبالي
لماذا تتزوج النساء	حمزة الجبالي
السعادة الزوجية	مصطفى عابدين
كيف تختارين شريك حياتك	عكاشة عبد المنان
كيف تختار شريكة حياتك	عكاشة عبد المنان
شريك حياتي	توفيق محمد
فارس الاحلام	سمير سمارة
الزوجة	محمد القطان

الزواج السعيد	ريحانة ابراهيم
زواج كله حب	عبد الاله عبد الله
زواج بلا مشاكل	سعيد الطوخي
حياتنا الزوجية	احمد عبد العال
مفاهيم خاطئة في الزواج	عايدة الرواجبة
زواج سعيد	هبة صلاحات
البحث عن زوجة	جهاد عطية
سبيلك الى السعادة الزوجية	علي عبد الباقي

الفهرس





سلسلة الحياة الزوجية

- ما هو الحب ؟
- الزواج والحب
- لا خوف من ليلة الدخلة
- المشاكل الجنسية عند الرجل والمرأة
- الزواج والجنس
- السعادة الزوجية
- الغيرة والشك بين الزوجين
- الخلافات الزوجية
- حقائق نفسية وعاطفية وجنسية عن المرأة
- المطلقة والأرملة والعانس حقائق نفسية وعاطفية وجنسية











دار يافا العلمية
للنشر والتوزيع

دار مكين
للنشر والتوزيع



الأردن - عمان - الاشرفية
تلفاكس ٤٧٧٨٧٧٠ ٦ ٠٠٩٦٢
ص.ب ٥٢٠٦٥١ عمان ١١١٥٢ الأردن
E-mail: dar_yafa@yahoo.com



